大圆满前行文库系列三

大圆满龙钦宁体前行引导文

普贤上师言教讲记

（一）

听闻轨理

益西彭措堪布　译讲

免费结缘，非卖品，
禁止用作任何商业用途。

目 录

普贤上师言教……………………………………………… 1

普贤上师言教礼赞立誓句解义………………………… 15

普贤上师言教讲记（一）听闻轨理……………………23

大圆满龙钦宁体是怎样一部大法……………………… 25

依于意科喇嘛等的注解来解释礼赞立誓句等……… 46

1、总礼诸至尊上师……………………………………46

2、敬礼三传承上师……………………………………53

3、敬礼法王龙钦巴……………………………………60

4、敬礼晋美朗巴尊……………………………………81

5、敬礼嘉维尼固尊……………………………………86

6、显示本法内涵、功用、特色、记录情形，并祈求加被……90

甲一、共同外前行……………………………………… 95

乙一、暇满难得………………………………………… 95

丙一、听闻引导之轨理…………………………………95

丁一、等起………………………………………………… 96

戊一、广大意乐菩提心之等起………………………… 98

戊二、广大方便秘密真言之等起………………………109

丁二、行为…………………………………………………120

戊一、应断之行……120
己一、器之三过……120
己二、六垢……137
己三、五不取……197
戊二、应取之行……224
己一、依止四想……224
己二、具足六度……283
己三、依余威仪……288

大圆满龙钦宁体前行引导文

——普贤上师言教

嘉维尼固尊者 讲授
华智仁波切 记录
益西彭措堪布 译文

敬礼诸具无缘大悲至尊上师前！

如来心印持明表示传，补特伽罗人中最胜缘，
蹑胜士迹究竟自他利，三传承诸上师我敬礼。
于法尽界得法身密意，于光明界见报身刹土，
于所化境化身行利生，一切种智法王我敬礼。
明智照见诸法真实性，大悲光明所化现吉祥，
深道乘顶教法能光显，持明无畏洲师我敬礼。
始自观自在尊现阇梨，说法安立有缘解脱道，
随宜调伏事业无有边，大恩根本上师我敬礼。
教法圆满遍智传承教，口诀心要一生成佛法，
正道前行共同外与内，教授支分捷径颇瓦法，
明显易解义深极稀有，无等上师亲传无错谬，

自心如定解义此所说，愿师本尊加持我相续[1]。

此部大圆满龙钦宁体外内诸前行法，乃依无等上师口传而记录，以备遗忘。

大文分三：一、共同外前行；二、不共内前行；三、正行支分——捷道颇瓦之引导。

甲一、共同外前行　分六：一、暇满难得；二、寿命无常；三、轮回过患；四、业行因果；五、解脱胜利；六、依止善士。

乙一、暇满难得之引导中分二：一、听闻引导之轨理；二、所说修法之次第。

初中又分二：一、等起；二、行为。

初又分二：一、广大意乐菩提心之等起；二、广大方便秘密真言之等起。

今初（广大意乐菩提心之等起）

初、广大意乐菩提心之等起者，即如是起一心想：住轮回中的一切有情，自我无始以来，无一未曾作我父母。作父母时，大恩护持，好食予我，好衣赐我，极为慈愍，故纯是养育我的大恩人。此等一切恩人，虽欲求

---

[1] 此段颂文依于郭元兴译本改译。下遇郭本译文精当处，多有采用。

乐，然于乐因十善不知修行；虽不欲苦，然于苦因十恶不知断除。所欲所行背道而驰，道已颠倒，沦为愚蒙，犹如生盲独留旷野。此诸有情诚堪悲愍！我此次闻甚深法后修持，有能成办彼等义利，故今发心，欲令为六趣苦所逼恼此等父母，远离一切六道中的别别业现诸苦及其习气，而当得一切种智佛陀果位。

如是等起，于一切闻法时、修法时，皆须珍重。原因是：随修任何大小善根，由方便摄持善根，即是加行发心殊胜；其善不为他缘所坏，即是正行无缘；善根能令辗转增长，即是结行回向印持，此即由三殊胜摄持，无有可缺方便。是故，闻法时也应先以闻法轨理为主，其中又以等起为至要。如颂云："唯依内心善恶之差别，善恶不随影像大小定。"依据此义，若以自求地位、名声等励力求此生世间法之等起，则无论闻多少法，都不成为真实之法。因此，先向内返回调正自心等起，至关重要。若知如是调正等起，以方便摄持善法，则成无量福德上士道之入径。若不知如是调正等起，则纵外现种种闻法、修法，亦唯成法之影像。是故，闻法时、修法时，或修圣、或诵咒，或礼拜、或右绕，乃至称念一句嘛呢时，以此等起菩提心摄持，至关重要。

戊二、广大方便秘密真言之等起

其二、广大方便秘密真言之等起者，如《三相明灯》云："一义亦不昧，方便多不难，依于利根故，秘密乘最胜。"谓此秘密真言金刚乘中，入门之道多，积集资粮之方便多，有不需自行甚大难行而能证果之甚深方便，究其根本亦在于变换欲乐。如云："诸法唯缘性，枢要在欲心。"依此，说法处所及导师等，不应如彼庸常不净之相而观，而应明观五圆满后谛听。

也就是：处圆满，观为究竟法界宫；师圆满，观为法身普贤；眷属圆满，观为如来心印传、持明表示传之萨埵男女众，皆是男女本尊自性。或者：说法处所，观为铜色吉祥山莲花光明宫；说法导师，观为邬金莲师；我等闻法眷属，观为八大持明、王臣二十五尊，皆是勇士、空行之自性。或者：处圆满，观为东方现喜刹土；师圆满，观为圆满报身金刚萨埵；眷属圆满，观为金刚种性尊众，皆是萨埵男女本尊之自性。或者：处圆满，观为西方极乐刹土；师圆满，观为无量光佛；眷属圆满，观为莲花种性尊众，萨埵男女尊皆是男女本尊之自性。无论如何，法圆满为大乘法，时圆满为常相续轮，此即于本来如是，而起如是了知之心。如是明观，即法本如

是而如是知，此外并非将不是观成是。

譬如，上师本是三世诸佛总集体性，上师之身为僧、语为法、意为佛，此即总摄三宝；身为上师，语为本尊，意为空行，此即总摄三根本；身为化身，语为报身，意为法身，此即总摄三身；又复为过去诸佛之幻变，未来诸佛之生源，现在诸佛之补处；再者，对于连贤劫千佛亦未能调化的我等浊世有情，从摄持的大悲、大恩角度而言，较一切佛尤为超胜。如云：“上师佛陀上师法，如是上师亦僧伽，上师一切普能作，上师具德金刚持。”

又，我等闻法眷属，也由本体为如来藏，所依为人身宝，助缘为善知识，方便为师长教授所摄受，故是未来之佛。如《二观察续》云：“诸有情即佛，然为客尘障，垢净即真佛。”

丁二、行为 分二：一、应断之行；二、应取之行。

初中分三：一、器之三过；二、六垢；三、五不取。

今初（器之三过）

器之三过者，如颂云：“耳不属如覆器过，意不持如漏器过，杂烦恼如毒器过。”共有三过。

第一，闻法时，自身耳识须不驰散他处，而与说法

音声系属后听闻。若不如此，则如向覆口容器倾注汁液般，身虽住在闻法场所，自身却不闻一个法句。

第二，于如是所闻的法要，自以为闻法解义就放置了，其实内心并未持到。此如向漏器随倒多少汁液亦无法存留，闻多少法仍然不知置于自相续上修持。

第三，在闻法时，若以欲求名声、地位等有过失的等起而听闻，或者与贪嗔痴等五毒妄念相杂而听闻，则法不但无益于心，且法成了非法，如同于有毒容器注入胜妙汁液般。

所以，像印度当巴桑吉也说："闻法时，需如野兽乍闻声；思维时，需如熟手剪羊毛；修习时，需如愚夫尝美味；修行时，需如饥牛食野草；得果时，需如杲日出层云。"谓闻法时，需如野兽爱著琵琶之声，猎人在旁刺以毒箭犹不觉知，怡然而听，需身毛悉竖、目泪满盈、双手合掌、不被其他异念间断而谛听。此外身体虽住说法之场，心却分别外境而驰散，开绮语藏门、做了口眼散乱后听闻是不行的。故闻法时，须放下念诵、数珠等善行之相而谛听法。

如是闻法后，还须将所闻法义持在心中而不忘，随后常时修持。世尊也说："我为汝说解脱法，当知解脱

依自行。”依此意，师长为学徒解说引导，即是教导其闻法之相、修法之相、除罪之相、修善之相、修持之相等等，故学徒也须不忘此等教导，谨记于心，随后修持实证。若心中并未持到法，则仅仅容有闻法利益，而于法之句义丝毫不知，故与未闻法无有差别。

再者，法虽持在心中，然若与烦恼相杂，则仍然不成真实之法。如塔波尊者云：“若不如法而行法，依法反成恶趣因。”谓上于上师、正法起邪分别，中于道友讥讽、骄慢、轻蔑等，有诸不善分别的话，则法反而成了恶趣之因，故须断除诸烦恼。

己二、六垢

六垢者，如《释明论》云：“慢及无正信，于法不力求，外散及内收，疲厌皆闻垢。”谓于法师思维我胜而起骄慢，于法法师不起正信，不励力求法，心散外境，五根内收，由法期过长等而起疲厌。此为六垢，皆当断除。

此复，诸烦恼中，慢嫉二者极难认取，故当精详观察自心。若自己于佛法、世法上随有少许功德，便念“我亦有此有彼”，特别执著，则不见自身过失，不知他人功德。故须断除骄慢，常处卑下。

若无有真实信心，则绝入正法之门，故在四种真实信中当持不退之信。

励力求法是一切功德依处，故由上中下三品励力，而成上中下三品求法者。若不励力求法，则根本不能成就法。世间谚语也说："法本无主人，看谁勤奋大。"所言极是。我等导师也每为求得四句法故，于自身上剜肉成疮、插千灯芯，及身跃入火坑、于身上钉千铁钉等，是依百种难行之门而求请法。故应如颂云："纵遇火聚刀刃亦直越，乃至趣死仍勤求正法"，需如此大励力而求，不顾一切艰苦寒热而闻法。

妄识驰散于外六尘，乃是一切轮回迷现之本，一切苦恼之源。譬如眼识著色，则如蛾死灯下；耳识著声，则如兽遭猎杀；鼻识著香，则如蜂闭花笼；舌识著味，则如鱼著铁钩；身识著触，则如象陷淤泥。此外又有随习气伺察过去、将迎未来诸烦恼、缘现在境相妄分别三者。此等一切，随于讲、闻、修正法之时，皆须断除。

嘉色仁波切云："先受苦乐如现波纹相，尽已无迹莫更追思忆，须念当思兴衰与离合，法外无有可信嘛呢瓦。未来生计撒网于干河，非如所念降临少希欲，若念当思不定何时死，岂有暇行非法嘛呢瓦。现前事如梦中

作活计，精勤无义是故当弃舍，一饭亦应契法无著印，所作世事无实嘛呢瓦。后得三毒分别调伏净，一切念境未现法身间，不容不行需时当忆起，乱念勿任自行嘛呢瓦。”

另外，如云：“未来不先迎。未来若先迎，则如月称父。”往昔有一穷人，得到许多青稞，放置器中，悬挂高处。彼卧身其下，忆念：“我今以此青稞为本，当得众多受用。尔时亦娶一妻，定生一子。”心想为子取何名时，月升东方，遂想为子取名“月称”。正思维间，器皿环带被鼠咬断，落其身上而被砸死。如是过去未来诸分别聚，无法如所念而实现，且唯是自心散乱之因，故当善为断除，以具足忆念、正知、不放逸而谛听。

内收太过，及于文义一一紧持者，则如黑熊捉雪猪，持一则忘一，故不会有全分了知的时候。内收太过，还有趣入昏沉、睡眠等过失，故应松紧适度。

从前，阿难教室缕那修行时，时而太猛、时而太缓，以此生不起真修境界。请问世尊。世尊问：“具寿，汝居家时善弹琴否？”白言：“极善。”佛问：“汝琴声为弦太紧时所发，抑太松时所发？”白言：“二者皆不是，松紧适度乃能发音。”佛说：“汝心亦当如是。”后遂证

果。又如拉准母云："紧以提照，松以放怀，彼中有见要。"依照此义，过分紧提时则勿内收，当令松紧适度，诸根安闲而住。

讲法时间过长，若被饥渴所逼或被风日雨等所侵，而心起疲厌，不乐闻法，此过当断。当如是念：今已获得暇满人身，值遇具相上师，有闻甚深教授良缘，实堪欢喜！又当念：由无量劫来积集资粮之果，此次得闻甚深正法，真如一世百时唯得一饭！故为求正法，无论受何种艰苦寒热，皆须安忍。当如此欢欢喜喜闻法。

己三、五不取

五不取者，谓取文不取义、取义不取文、不会义而取、错上下而取、颠倒而取。此五偏差皆须断除。

一、取文不取义，即特意取那些动听的文句，而对于诸多甚深义理不作细致寻伺，如同孩童喜爱采花一样。然而仅仅以一点外表词句，并不能饶益内心。

二、取义不取文，就是心想：言说唯是空皮文句，空无实义，依文字干什么？遂轻视文句，唯取深义，然不依文则不起义，导致文义脱离。

三、不会义而取，即对于种种了义、不了义、秘密、意趣的语言，不领会所表诠的义理而取，则未契合文、

义本身，导致与法本义相违。

四、错上下而取，即与当时传授的次第相违，致使随于讲、闻、修时都成了矛盾重重。

五、颠倒取法义，则令邪分别在相续中蔓延，随后将失坏自相续，并成为圣教败类。

是故，此等过失都须断除。须要对于文句、义相、上下次第，一切都无错谬，由真实之道摄取。凡是难处、多处，都不想“受持不了”而怯退，当以勇毅、勤奋摄取；凡是易处、少处，也不因其容易而轻视，当由不忘而谨持。须要上下诸处相连，一切句义无有错谬，而真实受取法教。

戊二、应取之行 分三：一、依止四想 二、具足六度 三、依余威仪

今初（依止四想）

如《华严经》云：“善男子，汝当于己起病人想，于法起妙药想，于善知识起医王想，于殷重修起疗病想。”谓自己从无始时来，于此轮回大苦海中，为因三毒果三苦所逼恼，犹如病人。譬如病人染极重病，彼遂依止善巧医生，按医师的吩咐做后，饮所赐药，而励力求去病之乐，要像这样，对于如同善巧医王具相上师所

说的教授悉皆奉行，由饮正法之药，而能从惑业苦疾病中解脱。虽依止上师，若未按上师教授而行，则如同不听医生嘱咐，医生也无术饶益病人，自己不饮正法之药而修持的话，如病人枕前虽有无数药品药书，然自己不饮药，也无益于病。

当今时代，一般认为有上师大悲心观照，便起大希望心而想：自己虽造了很多不善业，但也不需受其果报，仅仅以上师的大悲心，就能如掷石块般，投我于清净刹土。实际当知，所谓上师大悲摄持，是以悲愍摄受宣说甚深教授，辨别取舍之境，按如来教而显示解脱道，除此之外无有任何更胜大悲。依此大悲，于解脱道行与不行全赖自己。故当忆念，尤其今生已得暇满人身、知取舍扼要、自有自主之此时，是筹划永好永坏分界处的缘故，按照上师吩咐修持后了断轮涅纠结，做此极要。

除如此做之外，诸经忏师们到尸身枕前后说："上行下行之分界处，如马随缰绳牵转。"唯除已经修道之士外，彼时凡庸人被业红风从后吹送，以可怖黑暗前来相迎，入于中有狭窄长道，现起不可思议的阎罗卒群嚷着"杀杀、打打"，被此境界驱逐后，一切逃处、隐藏处、救护、希冀悉已断绝，无可奈何之际，岂是到了上

行下行的分界处？邬金莲师云："灵牌头上灌顶迟，识漂中有如愚犬，忆念善趣难为力。"故上行下行之分界处如马随口衔所转，决定唯是此现今存活之际。于此人身所依上，修上升之善业亦较其他力大，于今生此次便可以做到永弃颇脑；而积集下堕之不善业，亦较其他众生造集力强，决定是造下从恶趣深处不得解脱之因。是故，此生已遇犹如善巧医王之上师，又遇犹如能治死疾甘露妙药之圣法，此时须依止四真实想，于自己所闻之法修持后，行解脱道。

其违品四颠倒想则需断除。如《功德藏》云："人性恶劣奸诈如圈套，上师犹如香獐而依止，圣法如麝香物既已得，真实欢喜狩猎弃誓言。"谓于上师起獐鹿想，法起麝香想，自己起猎人想，励力修持起"用箭和圈绳作杀鹿方便"想，以此闻法后不修持、对于上师不视为有恩的诸人，依正法后造集罪业是能作恶趣坠底之石。

己二、具足六度

具足六度者，如《一切法行要诀现证续》云："供献花座等，随处制威仪，不损诸含生，于师生正信，不散闻师教，为除疑咨问，闻者具六支。"谓敷设法座，铺陈垫褥，献曼陀罗及鲜花等，即是布施；随于何处善

行洒扫等事，于自威仪制止不敬等，即是持戒；乃至微小生命亦不损恼，能忍一切艰苦寒热，即是安忍；于上师正法断邪见已，生真实信心，愉悦谛听，即是精进；心不散他处而谛听上师教授，即是静虑；为断疑惑等，请问而断一切增益，即是般若。诸闻法者当如是具足六度。

己三、依余威仪

依止其余威仪者，如《毗奈耶教》云："不敬不说法，无病而覆头，持伞杖凶器，缠头等皆尔。"又如《本生论》云："处极低劣座，发起调伏德，以具笑眼视，如饮甘露雨，当倾心闻法。"依此等文，当断一切不敬威仪。

大圆满龙钦宁体前行引导文礼赞立誓句解义[2]

意科喇嘛 秋央让珠 解义
益西彭措堪布 编译

1、总礼诸至尊上师

敬礼诸具无缘大悲至尊上师前!

“诸上师”是指，从普贤王如来传到嘉维尼固祖师之间的所有大圆满的传承上师。“具无缘大悲”中，“无缘”指无有偏堕、无有方所的无所缘悲心。“悲”指怜愍众生，欲断其身苦因、苦果，施予乐因、乐果的善心。凡夫、声闻、缘觉都不具此种悲心，故称为“大”。在如是具足无缘大悲的诸至尊上师前，我（华智仁波切）以身语意恭敬作礼。

敬礼有三品修法。上品指三轮体空见解摄持的礼敬，中品指具足生起次第修法的礼敬，下品则是具足胜解与恭敬的礼敬。

初学者应首先行下品礼敬，对此要了解所净、能净、

---

[2] 节录自意科喇嘛•秋央让珠注释。

净果三者。能净指在顶轮、喉轮、心轮三处合掌，秉持恭敬心，以五轮著地而顶礼。如是行持，能净治身语意。净果指净治身语意所得之果，即色身获得相好，语言获得梵音声相，心得到智慧功德。总之，对于所尊重境的功德和恩德发起胜解后，秉持恭敬心而作礼。修持礼敬的时间，总的指在获得究竟菩提果之间，特别指在这部前行法闻思修尚未达到究竟之间。敬礼的目的是为令成就菩提的违品及损害得以寂灭，暂时共同悉地与究竟不共悉地得以现前，以修持礼敬作为助缘。

2、敬礼三传承上师

如来心印持明表示传，补特伽罗人中最胜缘，
蹑胜士迹究竟自他利，三传承诸上师我敬礼。

这一颂首先解释三传承的体相，其次解释三传承上师的德相。

从斗战四魔中获得胜利的胜者，不观待表示譬喻，能如实证得自然住之智慧故，称为“胜者心印传”。也就是说，在如来已经自现三身自性的光明界中，诸正等觉之间心印于心的传法之相。

对基的自性能自在任持的人，称作“持明”。或配

合基道二分解释，于本基自性了了而见，称作“明”；于入道体性持久堪修，称为“持”。由表示譬喻观待智慧之故，证得法界空性本来清净义，或者以表示喻令行者证得元成智慧义，此种传相称为“持明表示传”。而不堪如是契证者，则须依口耳传而授予究竟了义法。法器德相为人中具殊胜法缘者，即属于利根，是显密二教法器，称之为“最胜缘”。

其次说明三传承上师的德相。“蹑胜士迹”就是步胜士后尘，追踪古圣先佛之意。也就是行持善法时，一切善行皆能持，一切恶行违品皆能断。此处所说持教胜士或者诸佛菩萨，总德相为意乐上已发殊胜菩提心，加行上已修持六度，已经摄集究竟断证之因，以及具足四摄等的究竟事业之因。依此等修行，已经现前自利法身与他利色身，达至究竟，故称为“究竟自他利”。

在如是圆满具德的诸三传承上师前，我恭敬作礼。

3、敬礼法王龙钦巴

于法尽界得法身密意，于光明界见报身刹土，
于所化境化身行利生，一切种智法王我敬礼。

此颂首先显示龙钦巴圆满证得三身的成就，其次解

释一切种智法王之名义。

首先，就法身而言，有法一切显现于法性中消尽无余，已彻证光明法身之密意。其次，从受用身而言，于大智慧光明界中，见受用身之刹土。此又分自现、他现二种，龙钦巴尊者二者皆具。也就是说，在自现受用身方面，处圆满——法界宫；师圆满——法身普贤；眷属圆满——五种性佛；时圆满——基圆满之不变平等时；法圆满——超越言诠之光明智慧，此五圆满都不属于有为法。如是在光明界中，彻见自现受用身刹土。他受用身方面，处圆满——不落执著相的最胜密严刹土；师圆满——毗卢遮那佛，以八十随形好严饰三十二种庄严相的他现圆满受用身；眷属圆满——住地诸大菩萨；法圆满——甚深二十空性义，广大五道十地义；时圆满——常相续轮。如是也彻见了他现受用身刹土。第三、从化身来说，于所化六道诸界，以能化的化身六能仁，对于六道有情众普作无量现前利及究竟乐的义利。因此，龙钦巴是三身圆满成就之佛。

其次解释一切种智法王。“一切”指所知方面以轮、涅、道三者所摄的一切诸法。“智”有二分，自分上如

实了知如所有性，他分上如量照见尽所有性。其内义是指明之自性，于意中具足轮、涅、道三者故，称为“智”。藏地持教大德多如夜空繁星，尊者是其中如日月般运行者，为法中无上士，称为“法王”。在如是成就三身的一切种智法王龙钦巴前，我恭敬作礼。

4、敬礼晋美朗巴尊

明智照见诸法真实性，大悲光明所化现吉祥，
深道乘顶教法能光显，持明无畏洲师我敬礼。

这一颂中先解释第一句，再解释第二句，最后解释后两句。首先从有境上说，智慧有对于如所有性和尽所有性内义的明；从境上说，对于轮、涅、道三者所摄一切诸法的实相胜义、世俗现相此二分之性相的真实性，已彻见无余。

其次以法喻结合的方式开显第二句涵义。比喻上，要看到，以日光破除黑暗后，将干涸诸泥沼及增长善妙庄稼，由此起现诸吉祥。其所表诠义为，具足一切智的无畏洲，以大悲光明能破除无量众生心中的无明暗，干涸诸烦恼泥沼，及增长诸五道十地功德庄稼，由此在众生心中显现诸多吉祥。

再解释后二句涵义。在远道显教波罗蜜多乘以及近道金刚乘二者中，能光显深道顶乘阿底约嘎心髓法之涵义，故称为“持明”。“无畏洲”从破邪、显正两分解释。破邪方面，对于非法、邪解等一切教敌摧伏无余，不遭任何教理违害，无所畏惧，已达到此境界；显正方面，对大圆满心髓法的一切义理、一切修证，毫无不如法处、不达深度、不堪引导等缺失，故立尊名为“持明无畏洲”。“洲”表诠的涵义是，已从生死苦海抵达解脱洲岸，即到达了顶乘大圆满法一切教、证圆满之彼岸。

5、敬礼嘉维尼固尊

始自观自在尊现阇梨，说法安立有缘解脱道，
随宜调伏事业无有边，大恩根本上师我敬礼。

此颂偈文从智、悲、力、业四方面礼赞嘉维尼固尊者。

前两句按内、外两相赞叹上师智、悲二德。第三句以“随宜调伏”四字赞叹上师力用，“事业无边”四字显示上师智悲力大用。

首先，内相上，上师昼夜恒常观照一切有情，因此是观自在圣尊。外相上，以大悲显现为人中善知识后，

凡是与师尊语之显现连上关系者，都被现前安立于解脱道，究竟安立于一切种智之道。如是随顺所化众生的种种根器，以应机调伏的方式普作无量利益，依靠智悲力而繁兴无量无数事业。在如是施大恩惠于众生界的根本上师足前，我恭敬致礼。

6、显示本法内涵、功用、特色、记录情形，祈求加被

教法圆满遍智传承教，口诀心要一生成佛法，
正道前行共同外与内，教授支分捷径颇瓦法，
明显易解义深极稀有，无等上师亲传无错谬，
自心如定解义此所说，愿师本尊加持我相续。

本论的法教是大遍知龙钦巴所传承的具足显密二部心要的教法，含括广大班智达种类《七宝藏》法和甚深古萨里类《四部心髓》等的口诀心要法，为一生成佛之法。此部引导文是其前行，包括三部内容，即共同外前行一部，不共内前行一部，教授支分近道颇瓦法一部。三部内容次第引导学人修心的法轨，即是本法的内涵。能诠句不多不少，故明显；所诠义无有错谬，故易解；方便殊胜，故义深；行道直捷，故极稀有。

本论记录情形：口授本部引导文的上师，其功德同于三世诸佛，恩德过于三世诸佛，因此称为“无等上师”。凡是大恩上师无错谬亲口所传的诸法要，自己心中按闻思修所定解的义理在此处宣说。

最后祈求上师如来芽及本尊观自在赐予加持，使得此次记录的过程中相续调柔、顺利。

大圆满龙钦宁体前行引导文

普贤上师言教讲记（一）

益西彭措堪布 译讲[3]

本部《大圆满龙钦宁体前行引导文——普贤上师言教》是属于大圆满前行法类。

首先解释论名。若以所诠、能诠来划分，“大圆满龙钦心髓前行引导”为所诠，“普贤上师言教文”是能诠。

其中所诠可分为五段来解释：

“大圆满”：心的自性圆满具足法报化三身一切德相，也就是诸法的究竟实相。对此能无误抉择的唯一是一切道之究竟——阿底约嘎。

佛所宣说的八万四千法门均可归摄于九乘当中，大圆满法是其中的第九，即顶乘阿底约嘎。其他八乘或三戒律、六度、密宗生圆次第等，都如同台阶般只作为接引的方便，来彰显第九乘的高超；大圆满法不掺杂学道见解，不涉及不了义法或者随众生根机宣说的权法，而

[3] 传承情形：本人曾在晋美彭措法王和金旺堪布前得受本法传承。

直接宣说在凡夫位就可以修本来佛的境界，因此极其圆满、直截了当，能使人迅速完成佛果。

“龙钦”：即大界。指阿底约嘎是一切因乘和果乘流现的根源，又是二者最终回归之处，所以称为大界。

“宁体”：藏文音译宁体，意译心髓，是指能快速成佛的心髓法。无论是以因作为道的因乘，还是以果作为道的金刚乘，都不可能超过本法。这部大法犹如空行心脏里的血液一般，无疑极为重要。

“前行”：总的来说，对于成就菩提果，首先在正行之前就需要进行的修行称为前行。分别而言，通过修习暇满等四部退心法，净治自己耽著轮回的习气；透过从皈依到上师瑜伽之间进一步的修行，使自己逐渐趣入清净涅槃，这些都属于前行法类。

“引导”：总的来说，指上师以实修的经验具体地引导弟子身口意三门，进入这部龙钦宁体法的前行修证当中，包括六种共同、六种不共、以及颇瓦法，共十三段引导[4]。

能诠“普贤上师言教文”，即指与普贤王如来无二无别的嘉维尼固上师，在教授本引导时心意口传的记

---

[4] 若将六种内前行中的曼茶罗和古萨里两者合为积累资粮，则共有十二段引导。

录。也就是说，华智仁波切完全按照上师内心修证、口中教导写下忠实的记录，叫做“言教文”。

为对这部法的意义得到更深刻的了解，以下有必要对其中相关的大问题展开进行论述。

大圆满龙钦宁体是怎样一部大法

宁玛派把佛的教法分判为九乘，即因乘的声闻、缘觉、菩萨乘三种，果乘的外密三乘——事部、行部、瑜伽部，以及内密三乘——玛哈约嘎、阿努约嘎、阿底约嘎。其中最殊胜的即是阿底约嘎大圆满乘。

仅就此大圆满教法中续部的量而言，即有二万二千种，合计六百四十万偈颂。通常将这些教法归类为三部，即大圆满心部、界部、窍诀部。窍诀部又有外、内、密和无上极密四部，无上极密部又有十七大续（如《声应成根本续》、《雄狮力圆满续》、《法界六续》等）和《护法忿怒佛母续》，总共十八续部。把这些甚深密意合集为一体的法类，即广大班智达类和甚深古萨里类。前者的代表作是《龙钦七宝藏》；后者包括二母、二子四部大法，“二母”指莲师的《空行宁体》、布玛莫札的《秘密宁体》，“二子”就是《空行仰体[5]》和《上

[5]仰体：藏文音译，意为心髓中的心髓。

师仰体》（其中两部宁体是如“母”般的根源；遍知龙钦巴对两部宁体的解释，则是如同所生“子”般的两部仰体）。将两部宁体合集为一的法类是《甚深仰体》，而《大圆满龙钦宁体》则是摄集了以上这一切母子宁体的甚深密意，也就是晋美朗巴尊者发掘出的心髓大法。

我们可将大圆满分为基道果三种，其中道的大圆满包括能成熟的灌顶和能解脱的教授两部分；对于已经得受诸多能成熟灌顶的人来说，能解脱的教授即是此部大圆满龙钦宁体引导法，它又分为前行引导和正行引导两个部类；其中正行引导包括共和不共两分，共同的正行是生起和圆满二种次第的引导，不共的正行又包含懈怠者无勤解脱的本净立断的引导，以及精进者有勤解脱的圆成顿超的引导。此处即是讲解本部正行法之前行的引导文。

也就是说，大圆满窍诀部十八大续的甚深密意无不摄于广大班智达类的《七宝藏》和甚深古萨里类的《四部心髓》当中，而《七宝藏》和《四部心髓》的甚深密意又无不摄于龙钦宁体大法当中。龙钦宁体的前行即是以上所有大法的前行，因此，修习一切大圆满法正行的基础，全部摄于本部前行法当中。

阿格旺波尊者的解释

阿格旺波在《龙钦宁体乐空风之圆满次第之亲训·遍知口诀》中说：诸佛以无量悲心不舍有情界，以无量事业演说契合所化众生的界、根、意乐的法门，尽其所有演说中的最殊胜者，即是果乘。其法轮的定量、种类都难以思量，然而藏人们由翻译的差别而立名为新旧密乘中的前译派，则建立经、幻、心三大宗义（经——集密意续，幻——大幻变网吉祥秘密藏续，心——十八母子续）。此处以“心”的大宗义的心要为主而立宗之故，共称为“大圆满龙钦心髓”，此即是所说之法。

学习这一段首先要抓住它的整个脉络：佛陀所说的一切契机法门中，以果乘法最为殊胜。果乘法的数量和种类都难以思量，翻译到藏地的有前译和新译两派，本法属于前译密宗的法。在前译密宗里，又建立了经、幻、心三大宗义，本前行法是属于“心”范畴中，而且是其中窍诀部极密类的法。因此它是心髓中的心髓大法，称为“大圆满龙钦心髓”。

以下逐段作解释。

“诸佛以无量悲心不舍有情界，以无量事业演说契合所化众生的界、根、意乐的法门，尽其所有演说中的最殊胜者，即是果乘。”

诸佛的悲心没有所缘、范围、数量、偏向等局限，因此是“无量大悲”。以这种大悲，不是只度化某些种类的人，而是对任何有情都不舍弃，普度一切众生。只要众生有心接受教化，诸佛就契合其根机而传授相应的教法，使人人都能修行佛法、离苦得乐。以众生界无量的缘故，诸佛所作的利他事业无量，但无论演说多少契合所化界、根、意乐的法门，佛陀也都不是为自己，佛陀是纯粹为众生着想，以利益众生的心，随顺众生的实际情况，设立无数教法。

通常把无量佛法归纳为三乘：小乘、大乘、金刚乘。小乘常被称为基础乘，以求个人解脱为宗旨，主要的修法是四谛。由了知轮回纯粹是苦，而发起希求真实安乐的心，开始随顺离苦得乐的正道来修持戒定慧三学：以持戒避免外境的干扰；修九次第定等；在定中起观，生起无我慧，由此获得解脱。作为一切显密法的共同基础乘，它首先需要行者本身做到息灭贪嗔痴，不自损损他，然后才能修持更上层的大乘法和金刚乘法。

相比而言，大乘是针对一类有救世之心者所设立。

这类人见到众生的深重苦难时，很容易生起怜悯心，想一一援手救度。佛陀就针对性地教导他们发起菩提心、摄受一切众生，以修持六度四摄来完成佛果。大乘的重点是发愿成佛，以求息灭一切众生苦难，将他们全部度往解脱和成佛。

菩提心有世俗和胜义两种层次。其中前者是指发起“上求佛道、下化众生”之心，以修持六度作为方便；后者是指已经证得空性的菩提心。由修持二种菩提心，能获得福德和智慧二资粮，圆满福德资粮能成就他利色身，圆满智慧资粮能成就自利的法身。

大乘中又有显乘和密乘两种。以此表明并非在大乘之外另有个密乘，而是在大乘中由于见地、方便等差别，才分为因乘和果乘。也就是在佛陀契合诸多根器而施设的法门当中，相比而言，显密二乘的菩提心和胜义空性见并无差别，而在方便上却有很大差别。密乘采取的是能速疾圆证空性和大悲的方便，因此是适合大根器者修持的法门。

为什么分别称为“因乘”和“果乘”？它们之间有什么差别？显乘的见地以为，众生位只有成佛的因（种子），却没有果。要想成佛就首先需要建立能成佛的因，故而注重在心上持戒、修定、修慧或六度等，进行种种

修持，从而产生果位。只有依靠不断修因并辗转增长，才有可能在最终一切因缘完具时，新生一种佛果。由于不是直接在果上修，注定得果较为缓慢。

密乘的见地是，众生心中本有佛果，但是现前被无明和烦恼蒙蔽，只要借用殊胜的方便，就可以显发出来。对于能信受的大根器者来说，可以让他直接从果起修，以果作为修行的道，不是建立成佛的因来求得新生的佛果，所以能够很快与果直接相应，由此密乘标定的宗旨是即身成佛。

从以上的比较可知，在诸佛所演说的无量法门当中，最殊胜者的确是果乘密法。

“其法轮的定量、种类都难以思量。”

金刚乘的法轮是由法身佛和报身佛针对高位菩萨和世间具根性的凡夫而设立。它也因所化机的种类、根性、意乐等差别，而有无量无数的方便，譬如各种手印、种子字、咒语等。所施设的法门、显现出的寂怒圣尊相，都有数量极多的幻变游戏，无法以分别心测量其边际或种类。譬如阿底峡尊者听闻十万多颂密续后，自以为博通密续而生慢心，这时，空行母们在梦中为他展示前所未见、不可思议、极其广多的密续法门，从而无余摧伏尊者慢心。

“然而藏人们由翻译的差别而立名为新旧密乘中的前译派，则建立经、幻、心三大宗义。”

金刚乘在印度并没有前译和后译的分类，是后来传入西藏，以翻译时间的早晚而分为前译、后译派。前译或宁玛派是古派之意，依据早期由梵文译为藏文的密续来立宗。译师是从毗卢遮那等开始，直到第十世纪末的念智称为止，称为“古译派”。后期的噶举、萨迦、格鲁等被称为“新译派”，他们采取后期从梵文译来的密续而立宗并修持。

那么，前译自宗到底有何种不共宗义？

在密教当中，外三续——事部、行部、瑜伽部的续典通于前译和后译两派，宁玛派不共的法类是内三续——玛哈约嘎、阿努约嘎与阿底约嘎，以此建立经、幻、心三大宗义。“经”，指阿努约嘎教法的《集密意续》；“幻”，指玛哈约嘎教法的《大幻变网吉祥秘密藏续》；“心”，指阿底约嘎教法的十八母子续。

“此处以‘心’的大宗义的心要为主而立宗之故，共称为‘大圆满龙钦心髓’，此即是所说之法。”

龙钦宁体法在前译不共宗义当中是处于何种地位呢？

它以"心"之大宗义教法范畴中的心要为主而立宗，因此称为"大圆满龙钦心髓"。意为在"经、幻、心"当中，龙钦宁体法属于"心"，在"心"当中又属于心髓或者窍诀部里的极密部。这是它的立宗之处，也是整个法门的重点所在。我们修持本部法，就要全力以赴，以求到达它的核心。也就是说，修共和不共前行，无非是为入正行，而正行就是大圆满龙钦心髓法。

接下来以两大根据证明龙钦宁体是无谬、甚深的伏藏法门。

对此实际的情形是，佛的智慧相无量之故，在佛心观照下，对于"空行密藏自在而转"这一点作了加持及开许，是这样的经法，无可争辩。再者，此是由第二佛陀莲花生大师口传的经教也无欺成立，对此称为"无误甚深伏藏之宗派"。

第一个根据是，此法是在法身佛的观照下，对于"空行密藏自在而转"这一点作了加持和开许，因此没有可争论之处。

佛陀智慧极其甚深，不是我等所能衡量。他对未来的一切事情了如指掌，绝不会错过因缘。以佛智观照到甚深心髓法流布的因缘已经成熟，所以才对于空行大密

藏法在人间自在而转，亲自以智慧加持并开许流布。是以佛智印定的缘故，前行法没有任何错谬。而且，从开发者晋美朗巴尊者的传记来看，是法身佛显化的智慧空行母指示，已经出现了普贤大意藏或空行大密藏开发的因缘。

有人会否认：如此甚深的密法，怎么可能在人间凡夫界流布？为什么凡夫也能修持如此甚深密法呢？其实这一点毫无疑问。它是世上极特殊的缘起。密法根器者因缘成熟时，法身佛自然会加被、开许，使密法在世间流布，只是这种情况极为罕见。同时，由于是无有增减地从诸佛传承而来，因此密法的法脉相当清净，没有任何错谬。

相比之下，化身佛的教化仪式有所不同。以宁玛派三密续而言，都是大成就者在净相中得到佛的传授，即使在印度也极其保密，轻易不能为人所知。只不过由于西藏是佛教国度，在几百年当中，密法成为民众信仰，才普遍地流传开来。

第二个根据，密教是作为第二佛莲花生大师的口传大法，从本法的伏藏史中也可以看出，它没有任何欺诳之处。既然由莲师亲传，且以伏藏的方式保存在法性光明中，当它显现时也不夹杂任何分别念，哪里还会有垢

染或不成立之处呢？

所以，它必定是清净无谬、极其甚深，我们理应诚心信受此部伏藏大法。不仅如此，以下再以几点根据来成立密法所具有的极大加持：

进一步说，胜观的传承从未间断和失坏，没有由掺杂而间断，没有被凡夫心染污，故加持力极大，并有近传修行的清净传承等。

首先，胜观的传承没有间断和失坏。一代代祖师都实证了普贤密意，因此具足胜观，不只是停留于文字的讲说。其他传承时间久远，易以各种因缘导致失坏，而此法以近传的方式直接伏藏，所以非常新鲜且富有加持力，并未遭到毁坏。

其次，它没有以掺杂而间断。自从纯正一味地从佛陀、莲师一直传到晋美朗巴尊者，再从尊者的光明心中开发出来，是以连词句也丝毫未变的方式，原原本本、实际传承而来。譬如一件物品从一人手上传到另一个人手上，都不曾变动，物品还是原来的物品，是完全不掺假的“正品货”。我们从传记也可看出，晋美朗巴尊者开发本法的时候，是直接从无心智中一时顿现一切句和义，当年莲师如何伏藏，尊者就如何显出，因此具有极大加持力。

同时，它没有受到凡夫心的染污。如果凡夫以自己的伺察意，对法作臆造、增减或改动等，就会使法丧失加持。但伏藏法纯粹是收藏在本性中的法，是普贤佛原汁原味的法传递到我们面前，期间未被凡夫心染污，因此有极大加持，听后能很快相应密意。

本法还具有近传修行的清净传承。宁玛派的心髓法有远传和近传两类，远传是指从布玛莫扎传来的佛语传承，近传是莲花生大师伏藏的法门。后者从伏藏师心中开发后，直接传给当世的众生。因此，例如龙钦宁体的前行、正行等，都具有近传的清净传承。

再者，此法门具足前译四大河流的口诀——能成熟灌顶之河流，正说续部之河流，耳传窍诀之河流，护法猛咒之河流（具体内容需参阅相关文字记载）。

这部法具有前译四大河流的口诀。

前译法包括四大河流：第一，能成熟灌顶的河流；第二，正式演说一切续部的河流，也就是解释各大续部的涵义；三是耳传窍诀的河流，指直接传授实修引导；四是护法猛咒的河流。在这部法当中就相当完备地具有了四种口诀。我们可以具体对应整个龙钦宁体法系，来得到清晰的了解。

如此一来，此部大圆满龙钦心髓中讲了一个补特伽罗成佛的无误之道——包括从最初的暇满难得起直到正行大圆满的生、死、中阴三类的一切教授，下至瑜伽行者出现怨敌时差遣护法作业等无上大圆满的共与不共前行和共与不共正行的窍诀引导。

由于这部法具有四大河流口诀的缘故，明确讲到一个人从起步开始直到成佛之间的圆满道路，而且是真佛亲自以口诀指示，因此没有任何错谬。（也就是这部法的两个特点，一是无谬，二是圆满，如果再加一个，即依此疾速完成佛果。）

从它的内涵来讲，包括从最初的暇满难得开始，一直到正行大圆满的生、死、中阴三方面的一切教授引导[6]。下至于瑜伽行者出现怨敌、魔障等时，如何差遣护法来遣除障碍等都作了交待。

总之，龙钦宁体这部法涵括了无上大圆满共和不共的前行窍诀引导，以及共和不共的正行等一路的窍诀引导。要想一生成就虹身，再没有什么能超过龙钦宁体的殊胜教授了。

---

[6]正行大圆满当中全面地教授了在生时如何成佛；如果在生时未能成佛，如何在临终时成佛；如果临终也未能成佛的话，在中阴怎样修行成佛，共三个方面。

从空行宁体看到龙钦宁体的法力

龙钦宁体含有空行宁体和布玛宁体两部大法的甚深密要，而且主要宣说空行宁体的法要。晋美朗巴尊者前世是在莲师面前获得这部大法。我们如果了解到空行宁体以三年修持就能成就虹光身的极大法力，而龙钦宁体又具有同等功用，就不难生起强烈信心。

以下根据《大圆满传承源流》中的一段说明稍作介绍。

在纽西堪布的《大圆满传承源流》里讲到：当年莲师父母在约都德卓大岩洞里修行时，诸智慧空行母劝请措嘉母说："化身莲花生上师的意中，存有此生便能消融肉身，三年成佛的教授——现量宁体甚深窍诀大法，你应祈请。"如是作了授记。

当年，莲师父母在约都德卓的大岩洞里修行（该岩洞内部的空间相当大，是每月二十五日空行聚会的主要场所），那时很多智慧空行母劝请措嘉母说："在莲师心中存在一个极殊胜的现量宁体甚深窍诀，能让人精修三年就消融有漏色身，现前光明身而成佛，你应当去祈求这一法门。"如是给予预言。

彼时，措嘉佛母作了广大荟供，供献后向莲师祈白："大师啊！现生中便能使肉身不现而成佛的教授——现量宁体的殊胜窍诀，请恩赐于我！"如是祈请后，致以无数顶礼和转绕。

措嘉佛母生起了很大信心。为能求得此法，十分殷重地作了广大荟供。向上师供献后祈白说："大上师啊！在现生中就能使肉身消殒、现前虹光身而成佛的教授，请恩赐给我！"如是祈请后，为了表达对无上大法的敬重，行以无数次的顶礼和转绕。

莲师说道："措嘉！你的祈请极好。此是与从前不一样的教授。这是超越九乘诸次第法的极顶之法，以明见心要就除灭了寻伺的见与修；不必有作而圆满地道；不必改易、无须对治，烦恼于自地上解脱；不从因生之果于自上圆满，元成之密义刹那间现前；血肉之躯现生中于光明受用圆满身中解脱。以三年能行至密严之处后，于法身元成宝之妙土中，彻登王位。确有此空行秘密宁体大法，我当为你宣说。"

当时莲师见到缘起殊胜，就对她说：你的祈请特别好。（毕竟最秘密的心髓法，其他人没有资格祈请，而措嘉佛母是莲师最爱重的弟子，她已经得到莲师法要的

心髓。）这部法和以往的教授不同，之前一直秘藏在心中，不曾说过。

它不属于外围，不属于阶梯般的九乘各种次第法，而是超出九乘诸次第的巅顶法。

它以见到心要就能顿时除灭寻伺的见与修——所谓用分别心去伺察什么、修作什么等等，全部都会停息。

与下乘有作有愿的修法不同，它是不需勤力修作的无功用的修法，身口意三门的一切作业统统放下，诵经持咒也都止息，不必特别提起有功用的运作，便能圆满地道。这当然是省力的修法。

而且不必改换、创造什么（改变、修整等都是多余的事），也不必对治什么，烦恼就在当处本来解脱（不是要让烦恼断除而解脱，所谓有舍有得只是不了义的说法）。

从果而言，它不是由因缘新生，而是本来存在、在自身上本来圆满。此果在众生的心中圆满现成，叫做“元成的果”。其他从因所生的果都是有为法，显现一刹那就随之消逝，当然不是真实。

一部分持显教者认为在众生份上没有佛果，只有成佛的种子，必须经过长劫修持，逐渐转舍转得才能成佛；与此见地完全不同，与下乘各种密法以及各种流于伺

察、意度等经过多生才能成佛的说法也全不相同，这部大法能使元成的密义在刹那间现前。

“元成”，指本自成就，不是假借因缘更新、造作什么。“密义”，即秘密之义。我们本有的自性佛，以虚妄的心识无法见到，因此成为秘密。在凡夫心前，是本无的在显现，本有的不现；成就时恰恰是本无的不现，本有的显现——本自元成，不是由修新生的法已经得到了开显。六祖开悟时连说五句“何期自性……”，也正是此意。

血肉之躯在现生，于光明受用圆满身中解脱，是指会完全消殒。“血肉之躯”意为有漏蕴，它毕竟只是虚假的影像，最后能全部消融。上等者将指甲、头发都不剩地完全消融，余下真实的光明，所以叫“在光明受用圆满的身中解脱”。纯一光明中是圆满、无有丝毫欠缺的受用。这种今生就能成就虹光身的大法，与只能在中有和下世成佛的密法并不共同。

经过三年修习，就能直接行至或证入密严净土。此后，在法身元成宝的刹土中彻登王位，即究竟成佛。莲师说：“只用三年时间就能成佛的窍诀大法，正是这部空行秘密宁体，我现在就为你宣说。”

如此说后，在德卓岩洞——空行聚会的大殿堂中，开启了寂静、忿怒义坛城的面后，对于以措嘉母为首的十万智慧空行给予了灌顶和圆满的引导。

莲师说后，就在德卓岩洞——一个非常阔大、许多智慧空行母聚会的地方，开启寂静、忿怒的坛城，对措嘉母为首的十万智慧空行赐予灌顶和圆满的引导。

以上是大圆满空行宁体大法的由来。

虹身成就的征相、历史和事迹[7]

经过大圆满法当中彻却和脱嘎的修持，最终能把粗劣的色身化为虹光身。

虹身成就者圆寂时，大致会出现四种不共征相：一、肉身直接飞往清净刹土；二、以智慧火烧尽异熟肉身，或只剩下头发和指甲；三、以智慧火烧异熟身后，身体缩小而未完全消失；四、出现虹光、彩云等瑞相。如果现生证得光蕴身，或圆寂时出现以上征相，就称为“虹身成就”。

本初佛原本是智慧虹光身的缘故，普贤如来、究竟圆满的十二本师等，以及心印传的千亿数佛都是虹身智

---

[7] 编辑自《水晶串》和《大圆满传承源流》中的资料

慧身，这也是胜义光明的本性所致。

持明表示传当中，从极喜金刚到莲花生大师、布玛莫扎为止都现证了虹身，或者肉身化为光体而常住法界。其中极喜金刚不仅成就了虹身，就连几十万的随行空行母也成为光体而消失。

直到补特伽罗耳传期间，经由心、界、窍诀三部当中每种法的七代人都没有中断过虹身。其中，西藏最初证得虹身的是娘·当增桑波；此后，还出现过白·洛珠旺修、杰珍·桑给旺修、当巴吉尔贡的两位表兄等无数虹身成就者。

娘·当增桑波在布玛莫扎面前得到殊胜密教的续、经、窍诀。他修持五十五年，自续完全清净，证得虹光身。最终在拉萨扎拉义山洞上空，化作一团光而消失。

白·洛珠旺修得到娘·当增桑波的摄受。上师满瓶倾泻般地赐予光明大圆满法秘密心髓的所有耳传窍诀。之后，弟子在拉萨等很多岩洞认真地修持宁体法，终得极高成就，并现证虹身而化光消失。

杰珍·桑给旺修有一次梦到一位阿阇黎说："我是布玛莫扎，你要想得到殊胜宁体法，应先去往青普山的格贡上坡，之后将心脏般的密宗心髓带到吾油祁贡地，在不为人知处专修七年，有漏蕴将不复存在。"之后他

依从教导，修行七年而证得无漏蕴虹身。最终在一百二十五岁时，化成一团光体，消于虚空。

莲花生大师传来的空行心髓之道，除赤松德赞法王以外，还有空行母益西措嘉、金刚降魔、贝若扎纳、南卡酿波、尼合钦等二十五位大成就者现证了虹身。叶尔巴岩的八十位大成就者，曲吾日山一百零八座修行院里，除了有杀国王罪的白吉多杰外，其余都证得了虹身。康区的噶陀·当巴德谢、成就大师玛尼仁钦和他的一百位弟子，也在色热觉岗山顶证得虹身。

噶陀金刚座寺的传承有着非常辉煌的成就史，前后出现过十万名虹身者。近代非常闻名的白玛灯登尊者，便是最后化为光体而现身成佛的范例。

根据《白玛灯登传》记载，白玛灯登尊者诞生于1812年，他出身富贵，但由于父亲早亡，他经常被当地人欺负。于是到处流浪，依靠念观音心咒维生，生活极其贫困。

后来尊者依止法界自解脱等上师求得殊胜密法。在新龙托嘎神山闭关九年，期间依靠摄生术，只吃一点大米、小米、细石头合成的、如同辟谷药丸般的东西。之后终于顿悟赤裸觉性，得到生死自在。

尊者最初证悟时，其他凡夫可以现量见到他周围的

山、石、人、房屋等不清净显现竟然变为虹光。有一次，弟子为他扎腰带，结果扎了个空，腰带被拉成一个结。从凡人眼里看来，他的身体好像跟一般人没什么区别，但腰带接触时没有质碍地随意穿越，说明他现生已经成就了光蕴体。

尊者最后圆寂时，嘱咐弟子七天中不要打开帐蓬。于是在七天期间，几百个弟子见到从帐篷不断地发出光来。七天后，他的座位上只剩下十个脚趾甲、十个手指甲和少许头发。

依照《噶陀大史》的详细记载，从噶丹巴德谢开始，直到 1883 年，新龙喇嘛白玛灯登成就虹身为止，共有十万人得到虹身成就。

化光有半化、全化、同化三种。“半化”是身体缩成一肘高等；“全化”是身体全部化为光蕴，有的剩下指甲和头发，功夫更好的连指甲、头发也全部化光消失；“同化”则是不但自身化光，还能把家人或有缘者都化光带走。

距今十几年前，藏地还出现了一位完全虹化的事例——阿曲尊者。公元 1998 年 8 月 29 日中午，八十一岁的阿曲尊者身体无病，跟往常一样坐在床上念六字真言。这时他慢慢地闭上眼睛，停止呼吸，以吉祥卧姿入

于涅槃。体内的三千个众生跟他一起进入法界，化为光明，得到究竟解脱。

为了供养法体，侍者们把尊者圆寂的消息保密了七天。在此期间，关房之外方圆几十公里的空中，多次出现五彩祥云、光明和彩虹，很多人闻到前所未闻的异香。同时，尊者的身体一天比一天缩小。第七天时，法衣下的法体消失，连指甲、头发都没剩下，全部化为虹光。如同石头上停留的鸟儿飞翔远去一般，他没有留下任何痕迹。

思考题

1、解释本论的名义。

2、大圆满龙钦宁体是怎样的一部大法？

3、为什么一切法门中以果乘法最为殊胜？龙钦宁体在果乘法中处于何种地位？

4、以合理的根据成立以下两点：

（1）龙钦宁体是清净、无谬的甚深伏藏法门；

（2）该法具有极大加持力。

5、依莲师金刚句思维空行宁体的极大法力，由此体会龙钦宁体的殊胜性而发起信心。

依于意科喇嘛等的注解来解释礼赞立誓句等

1、总礼诸至尊上师

敬礼诸具无缘大悲至尊上师前！

华智仁波切首先顶礼一切大圆满传承祖师。他们都具有无缘的大悲心，能够顿时加被传承弟子成就大圆满前行的修心功德，所以在开篇之初进行总的顶礼。

“诸上师”是指，从普贤王如来传到嘉维尼固祖师之间的所有大圆满的传承上师。

这部法的源流是从普贤王如来一代代地传到自己的根本上师——晋美嘉维尼固尊者处。以不忘传承本源的缘故，一心祈祷、敬礼从本初佛一直到自己上师之间所有的大圆满传承上师。依于上师们的无缘大悲，必能顿时加被，使我们增长修法的堪能性。

“具无缘大悲”中，“无缘”指无有偏堕、无有方所的无所缘悲心。“悲”指怜愍众生，欲断其身苦因、苦果，施予乐因、乐果的善心。凡夫、声闻、缘觉都不具此种悲心，故称为“大”。

此段解释“无缘大悲”的涵义。悲有生缘悲、法缘悲和无缘悲三种。“生缘悲”（“生”指众生），即缘于轮

回众生的苦恼，发起愿做拔除之心；“法缘悲”是由了知众生其实只是五取蕴积聚的苦相续，不存在实有的人，但是在惑业苦的不断循环当中一直流转，缘此而生起悲心；“无缘悲”，是指真实中并没有人我和法我，然而众生却在迷梦中妄执人我、法我，感受无量无边的苦，因此现起拔济众生苦的悲心。真正的无缘悲是达到圣者地以上的成就。

“无缘”是指没有偏住、方所的无所缘著的悲心。一般的悲心是缘念某些所缘境而生，有对于某方、某众生、某种苦的偏堕或所缘；无缘悲是证得空性后周遍地利益众生，丝毫不起缘念。如果有所缘念，心就不免住于一时一点、一种众生相或苦相、方所上，叫做“偏住”。譬如我只缘着东方某地方、某人的苦而起悲心，就是有偏住、有方所。然而空性之中并无此等假相，不可思议的无缘大悲能摄众生于一法界体，并顿时给予加持。

“悲”的行相有狭义和广义之分，从狭义而言，悲以拔苦为相，慈以与乐为相。此处则以“悲”广指一切作利益的心，或代表慈悲所摄的一切善心。怜愍一切众生在生死里唯苦无乐，由此生起想要断除其苦因和苦果、真正给予乐因和乐果的善心，叫做“悲”。

由于凡夫、声闻、缘觉都没有生起拔济一切众生苦

的悲，所以无缘悲堪称“大”。也就是说，凡夫、二乘有一分悲心，但没有普被法界一切众生，也没有想要彻底拔苦予乐，因此是“小”悲。诸佛、上师的大悲，是将一切众生都作为悲愍救度的对象，无所缘念而遍入众生心中。只要我们祈求，立即就会降下加持。

为了成办大圆满前行的修量，一定要祈求至尊传承上师的加被。这就需要至诚恭敬地顶礼，恭敬是蒙受加被和获得一切悉地的因，以下继续说到：

在如是具足无缘大悲的诸至尊上师前，我（华智仁波切）以身语意恭敬作礼。

敬礼有三品修法。上品指三轮体空见解摄持的礼敬，中品指具足生起次第修法的礼敬，下品则是具足胜解与恭敬的礼敬。

敬礼的修法有上中下三品，是由各自的见解等决定。上品是以三轮空性的正见摄持（三轮即能礼、所礼和礼敬三个方面。三轮空，指真实中并没有能礼者、所礼者和礼敬的动作，这种无所礼而礼虽然不见三轮，然而常住真实义，就是最殊胜、最彻底的礼敬）；中品是指具有生起次第修法的礼敬；下品是指内在具有胜解和恭敬而礼敬。

初学者应首先行下品礼敬，对此要了解所净、能净、净果三者。

初发业的人首先需要着重修持下品礼敬。为此，心里应当明确所净、能净、净果这三个方面：我具足胜解和恭敬来修礼敬，它能净化什么？如何修持？净化以后的结果如何？尤其是在明确修礼敬的作用以后，我们就会乐于主动趣入。

能净指在顶轮、喉轮、心轮三处合掌，秉持恭敬心，以五轮著地而顶礼。如是行持，能净治身语意。净果指净治身语意所得之果，即色身获得相好，语言获得梵音声相，心得到智慧功德。

所净化是自己的身口意。能净化的方法是在顶轮、喉轮、心轮三处分别合掌，内心住于恭敬，之后五轮[8]著地，顶礼所礼对境的双足。随后自心入于至诚恭敬当中。如此行持的结果是：以身行礼敬，将来得到庄严相好；以口行礼敬（指合掌在喉轮间，或者言说礼赞的词句等），将来得到清净梵音；住于胜解和恭敬之意中行持礼敬，将来会得到智慧功德。

总而言之，身口意的恭敬顶礼是开发性德的首要因

---

[8]五轮：头、两手、两膝。

素，它能使我们消除障碍，出现微妙庄严的功德。因此，在修法、讲法、造论等之前都要首先礼敬。稀奇的是：每次行礼敬，都使我们的性德逐渐开发，障碍消除。印光大师说："有一分恭敬，则消一分罪业，增一分福慧；有十分恭敬，则消十分罪业，增十分福慧"，即是此理。普贤愿王也以礼敬为开端，因为后后的一切善都需由礼敬开发、拓展。所谓"我慢高山不出德水"，如果心里没有恭敬，就开展不出任何善法功德的缘故，我们应当常修礼敬。

总之，对于所尊重境的功德和恩德发起胜解后，秉持恭敬心而作礼。

由此，对于非常值得尊重的功德对境，心里缘念其功德与恩德而发起胜解。胜解即是不可改夺的一种解信，深信尊贵之境有如此殊胜的功德，对我有无比浩大的恩德等。对于世间一般的长者或曾经对自己有恩的人，我们都会油然起敬，何况是对真佛化现的诸至尊上师们呢？他们具无缘悲，法身遍一切处，当下就能加持、摄受礼敬者，使从始至终的修法都非常顺利。如是忆念并发起胜解之后，自然引发自心恭敬作礼。

修持礼敬的时间，总的指在获得究竟菩提果

之间，特别指在这部前行法闻思修尚未达到究竟之间。

我们敬礼传承上师，要到什么时候为止呢？总的来说，从现在起直至获得究竟菩提果之间，无论修何种法，都如同每天不能离开饮食一样，需要常常礼敬。不单是初学，即使是获得成就以后也仍然需要礼敬。譬如米拉日巴尊者每每获得成就、唱起道歌的时候，都首先礼敬上师。我们作为修法的行者，尤应注重礼敬。

特别来说，我们学习《大圆满前行》，对整个前行法教的闻思修还没有达到究竟之间，一直要懂得礼敬传承上师。譬如前行当中包括外前行的暇满、无常、业果、苦谛等法类，我们就要对此一一通过听闻、思维，来决定自心将走的路。之后数数修习，使正法变为自心的证德。在所有的此等法尚未完成期间，一直都须礼敬。同样，在内前行以及颇瓦法等尚未完成期间，也一直需要礼敬传承上师来求得加被。

敬礼的目的是为令成就菩提的违品及损害得以寂灭，暂时共同悉地与究竟不共悉地得以现前，以修持礼敬作为助缘。

或许有人会追问或思维：我敬礼传承上师是为求什么？

敬礼是断、证两方面的开端。从断分上说，我们很有可能遭受菩提违品的干扰或各种内外的损害。一旦开始行道，无论是魔障，还是内在的烦恼习气，都有可能使我们招架不住。怎样才能寂灭这一切呢？首先礼敬传承上师，在缘起上顺利地寂灭违品或消除各种损害。从证分而言，我们无论是希求暂时的共同悉地或究竟的不共悉地，也都需要安住于恭敬当中顶礼传承上师，由此打开内心、领受加持，并顺利获得悉地。

礼敬是开发万善、息灭万恶的开端。当一个人真正消除傲慢、显露至诚恭敬的状态时，他的恶业、违缘才会减少，福德才会增上，获得加被的因素也由此充分地蓄积。恭敬越大，能获得的加持和利益就越大，也越能消除违缘、障碍。因此，我们要以修礼敬作为离障证德的第一个重要助缘，所有的修法、讲法、造论等任何善事都以礼敬作为趣入的开端。

若能把握此要义，我们仅仅学习这一句就能得到很大利益。在进入前行正文之前，首先应在第一顶礼句上得到定解，然后才能把定解贯彻在本论所有的闻、思、修里面。推而广之，还要贯彻到一切大圆满法的修行当中，时时不离、处处殷重地恭敬传承上师，并以各种承事、供养来祈求加被。

2、敬礼三传承上师

如来心印持明表示传，补特伽罗人中最胜缘，
蹑胜士迹究竟自他利，三传承诸上师我敬礼。

这一颂首先解释三传承的体相，其次解释三传承上师的德相。

从斗战四魔中获得胜利的胜者，不观待表示譬喻，能如实证得自然住之智慧故，称为“胜者心印传”。

在藏文当中，“如来心印传”其实是“胜者心印传”。“胜者”就是指在与烦恼魔、蕴魔、死魔、天魔战斗的过程中得到彻底胜利的人，即完全息灭一切内外诸魔、已现前圆满正等觉者。此时不必观待任何能表示的譬喻，他已经如实证得本来安住的智慧。也就是由于证达佛位，本来安住的如来正等觉智慧彻底现前，不必要依靠一种能表示的譬喻证入，他完全能以自己来了解自己，所以是“如来心印传”。

也就是说，在如来已经自现三身自性的光明界中，诸正等觉之间心印于心的传法之相。

进一步说明，也就是在法报化三身的自性已经显露的光明界当中，正等觉之间心印于心的传法方式。

其实，现前成佛以后，无论是法身、受用身还是应化身等，都同是正等觉的自性。譬如普贤王如来自现五种性佛，以及在诸大菩萨心前显现五方五佛，在六道种种众生前显现各种化身，这一切都无不是正等觉的自性。在众生面前好似有几种不同的法，但以如来而言是无二无别的本性。因此，如来所证得的一切法或智慧，在任何一个化佛、报佛等当中都无差别地具足。譬如天上的月亮映现在千江万湖里，天上的月亮有什么形状、图案，湖中的月影上也都如是具足。同样的道理，一切法报化三身、在众生面前的各种显现，他们都具足圆满的教法和证法。

对基的自性能自在任持的人，称作“持明”。或配合基道二分解释，于本基自性了了而见，称作“明”；于入道体性持久堪修，称为“持”。

首先，“持明”也就是对于基的明性能自在任持的人。

基是万法的本源、本体或真如。也是作为迷悟的所依，所以叫做“基”。如果就汉文化而言，说成“本体”会更亲切一些。一切法都出自本体，不了此本体沦为众生，证达本体则成就佛果。体是一切相用的所依，体是发生一切染净缘起的所依。基即所依之义。

基的自性是万法的本体，也就是本来的体性，即光明。对此体性，能够自在任持的人，就叫做“持明”。譬如六祖开悟时说“何期自性”，即指基的自性、自己的本性、万法的本性，同时它也是明觉的自性。“自在任持”，是开悟以后逐渐修习达到圆熟，已经能够自在任持，时时刻刻都不丢失，如同不会忘记自己的名字一般，这就是持明。

或者配合基道两分来解释。基是体或本源，对于基的自性或者自己的本性明了现见，叫做“明”。以道而言，能够持续不断地修习道的体性。见道位已经现见真如，修道位再再地随念真如，则是表现了一种力量——一切时不忘失，持久地修持道的体性，所以叫做“持”。最后在无学道会达到无论是醒觉位、梦位，还是根本位、后得位，全部打成一片，丝毫无所忘失。

由表示譬喻观待智慧之故，证得法界空性本来清净义，或者以表示喻令行者证得元成智慧义，此种传相称为“持明表示传”。

此处“持明”指已圆满证得密续本来智慧的上师。“表示传”就是上师自身住于本初明智，只为弟子做表示或者表征性的手印，或口里念种子字、咒语或偈子，使弟子在刹那间证入密续圆满义，这种传相叫做“持明

表示传”。其中密续指如来藏，如来藏是俱生智慧、本来智慧，或常恒相续的光明本性。

“持明表示传”中，能表示的喻观待智慧，也就是所现的表示是出自智慧，而不是脱离智慧，所以弟子相应之时，能于一刹那间证入密续义，也就是证入自己的本性。或者说，由于表示喻是观待智慧或者从智慧流现，那么契证也就能证入法界空的本来清净义或者元成智慧义[9]。“元成智慧义”指本来现成的智慧，并非通过因缘造作而成。也就是众生本身是佛，都具有如来智慧，即“元成”——尽管迷失，却从未丢失少许，尽管证悟，也从来不增丝毫。

譬如金刚持化现为三怙主：智慧文殊尊、大悲观音尊、力用金刚手。以持明表示传为非人的天、龙、夜叉传授续部，即文殊显现锐利金刚童子的庄严身，在天界传给具称胜福天人，如是代代相传，直到十万天人持明众；观音现为甘露药的身相，在龙宫为龙王传授；金刚手现威猛相，在夜叉境内给普贤夜叉传授等等。人中的持明表示传，则如金刚手为圣种五贤传授续部等。

而不堪如是契证者，则须依口耳传而授予究竟了义法。法器德相为人中具殊胜法缘者，即属

---

[9] 本来清净义重在说空，元成智慧义则重在讲明。

于利根，是显密二教法器，称之为“最胜缘”。

如果仍然不能以具证上师的表示而证入，则必须要依靠口耳相传的方式来接受究竟了义法。所谓的耳传，是由于法义究竟、了义、秘密，为表示尊贵以及不至泄密，就在具缘者的耳边传，即“口耳传”。

堪受“口耳传”的法器德相，须是人中具有殊胜法缘者，也是属于利根者。如果根器不堪，即使得到传授，也不会出现任何效果，甚至还有损害，譬如狮子乳不能盛装于瓦器。堪能领受究竟了义法者才是大根器——既是显教的法器，也是作为密教的法器，是有非常殊胜善根的人，对于此种具法器德相者可以用口耳传的方式传授大法。

其次说明三传承上师的德相。“蹑胜士迹”就是步胜士后尘，追踪古圣先佛之意。也就是行持善法时，一切善行皆能持，一切恶行违品皆能断。此处所说持教胜士或者诸佛菩萨，总德相为意乐上已发殊胜菩提心，加行上已修持六度，已经摄集究竟断证之因，以及具足四摄等的究竟事业之因。依此等修行，已经现前自利法身与他利色身，达至究竟，故称为“究竟自他利”。

此处是总括宣说三传承上师们的德相。“蹑胜士

迹”，踩着过去殊胜士夫的脚印，也就是追踪、效仿古佛先圣的意思。前头的佛菩萨一步一个脚印地走过去，在道的修行上次第现证，譬如串习暇满、无常、业果、苦谛来发起厌世心，走上解脱道；我也按照他们的修行方式，标标准准地串修。前辈的诸佛菩萨如何依止善知识，如何步步跻登法道，我也如是踏上他们的脚印，蹈袭他们的心路历程，这叫做“蹑胜士迹”。再进一步修皈依、修菩提心、积资净障、修上师瑜伽等也都是如此。（由此可见，佛法都是通过随学古佛先圣而成就，不是自己搞一套什么创新。）普贤行愿当中的“常随佛学愿”，也是一切时以佛为榜样、以祖师为榜样，依照他们走过的路，我们也如是而修学。此处的“蹑胜士迹”指三传承上师们追随古佛先圣，完成一切佛道的修证，因此有后来究竟自他二利的成就——佛果。

所谓的“蹑胜士迹”，一般来讲，就是行善过程中，一切善心都能受持，一切恶行违品都能断除。此处就大乘而言，指发起了殊胜菩提心的意乐，圆满了布施等六度加行，已经积集了究竟自利断证的因素，并具足布施、爱语、利行、同事等究竟利他事业的因素。由此圆满修集自他二利之因，现前自利法身和究竟他利色身，叫做“究竟自他利”。

法身自性本有，远离障垢以后自然现前，即究竟自利；以大悲的力量应所化善缘，能够毫无障碍地显示报身、化身，即究竟成就他利的色身。其实是自利究竟的同时，在所化心前无碍显现各种报身、化身等成办一切他利的所依，叫做究竟他利色身。

在如是圆满具德的诸三传承上师前，我恭敬作礼。

在此等已究竟二利的三传承诸上师前，我恭敬地作礼。

思考题

6、从敬礼的境、敬礼行法、敬礼时间和敬礼所为思维总礼句的涵义，得到定解后将此礼敬贯彻在一切前行等法类中修持。

7、数数思维三传承之传相及传承诸师的德相，以此发起胜解和恭敬。

3、敬礼法王龙钦巴

于法尽界得法身密意，于光明界见报身刹土，
于所化境化身行利生，一切种智法王我敬礼。

在有法消尽的本来清净大界中，如量证得法身密意而现前法身，达到法性尽地；于自性光明元成宝之界中，对自现受用身刹土的现分庄严不可思议者，已经现见；于有缘所化面前，以大悲的明性力用显现化身而作有情义利，在如是一切种智法王龙钦巴尊者足前，我恭敬作礼。

自性光明不由因缘造成，是自性本来成就，叫做“元成”；在本体界当中即有此“果宝”。并不是众生仅仅具有一种成佛之因，经过百般修炼才最终成佛，而是本来成佛，一切自性光明所摄的功德法在本性上原本具有，一旦脱离客尘的障蔽，就会任运显出。此本有的佛果，即称为“元成果宝”。

此颂首先显示龙钦巴圆满证得三身的成就，其次解释一切种智法王之名义。

首先，就法身而言，有法一切显现于法性中消尽无余，已彻证光明法身之密意。

此处，首先要认识龙钦巴获得何等的三身圆满成

就。偈中第一句赞叹彻证法身，第二句赞颂彻显受用身，第三句赞颂变现千百亿化身，第四句总结赞叹他是一切种智的法王。以对三身成就尊者佛的胜解，甘愿极其恭敬至诚地向尊者作礼。

“于法尽界得法身密意”是指，在一切有法显现都已消尽的法界中，尊者证得了法身的密意。

“法尽”中的“法”指有法，即无而现的假相或妄相、虚相。如同眩翳者眼前错乱显现的空花，似乎有种种的形状、颜色、数量等；同样，在世俗八种妄识的范畴里，有诸多不自在的错乱显现，即有法。

如《辨法法性论》说：“实无而现故，以是为虚妄；彼一切无义，惟计故分别。”有法显现是怎样的一种性质呢？看起来在显现的地方真正有东西存在，实际去寻找时，却什么也得不到。除了自己的分别以外，没有任何实境义。或者说，因为是实际没有而显现的假相，譬如眼冒金星一般，说它为虚妄、得不到实义。有法的体性只是自心的遍计，内心以为面前存在的有法，实际只是“空花”，是自己的一种“分别”而已。

再以梦喻解释：梦里各种身体、处所、受用等显现，无非是自己的分别，并不是什么实体或实义。同样，现相有法除了虚妄分别之外再没有其他体性，由此彻底认

识所谓有法。

“密意”是指，有法显现时会障蔽本有的法性。有法是客尘，法性是自性；前者是本无而妄现，后者则是本有而真实的法。也就是在凡夫地位，法身本有而不现，客尘本无而显现，譬如空中忽然出现很多密集的乌云，障蔽了本来的虚空，使虚空成为一种秘密。同样，以客尘的假相障蔽本性的缘故，本来的光明法身被称为“密意”。在彻底显露之前，众生都不知道光明法身是怎么一回事。（也就是说，未证佛果的凡夫、声闻、缘觉和菩萨，有的是完全不知，有的是少分了知，有的尚未完全现证。由于不是这几种人的心识所行境，或者尚未完全了解，所以叫做“密意”。）

其实，秘密无非是指，众生自身本具光明法身。释迦佛成道时说：“奇哉！奇哉！一切众生皆具如来智慧德相，唯以妄想执著不能证得。若离妄想执著，一切智、无师智、自然智自得现前”，也是由于彻见自己和一切众生本来存在的大秘密。

法身，即万法的本源、本体、或者显现的根源。作为所依，故称“身”；或者说，含有无量本具的功德法，是无量自性法的积聚处，所以称为身。它也是万法的法性，简称为性，所谓开悟见性，即见到此法性的本面。

“光明”意为，法身是明的体性，而不是顽空或者断灭。禅宗祖师悟道时说“灵光独耀，迥脱根尘”、“孤明历历”等，都是表述光明。“根”与“尘”即能所二取，有法的一切显现犹如梦中显现的能所。“迥脱”则指在法性中消尽二取，或从二取的假相里脱出。这种远离能所二现的光明，称为“灵光独耀”或者“孤明”。

龙钦巴尊者证得无上成就，有法的一切显现如同无而现的乌云全部在虚空中逐渐消尽，彻底显露了无云晴空的本面。如是在有法显现完全退尽的大界中，证达本有光明法身的密意。也就是光明法身的本来面目如何，尊者即如实彻证。

其次解释证得受用身的成就：

其次，从受用身而言，于大智慧光明界中，见受用身之刹土。此又分自现、他现二种，龙钦巴尊者二者皆具。

尊者还获得报身成就，见到了自现和他现的受用身刹土。是如何现见的呢？显发光明法身后，在无二大智慧光明的界中，现见自受用圆满身的刹土。性体中本来具足的这种无为、元成的法，具有圆满的自受用，以及无量不可思议的清净境界。“刹土”是指受用身所居国土；“自现”，并非是智慧界以外的一种显现，而是在除

去客尘障蔽后，智慧界自然内现或显现出来；又可以说，是本有的法显现，而不是依因缘新生某法。“他现”是指，当佛陀智慧光明界的力用和菩萨的善根力和合时，在菩萨心前显现的受用身和刹土。它能让大菩萨们受用大乘法乐，所以叫做他现受用身，是他分心识前显现的受用身土或者报土的缘故。

“龙钦巴二者皆具”，龙钦巴不是一般果位的成就[10]，而是已经脱离二障的障蔽，彻底开发本性，能当下显现他受用土，摄持诸大菩萨在报土中受用法乐。

也就是说，在自现受用身方面，处圆满——法界宫；师圆满——法身普贤；眷属圆满——五种性佛；时圆满——基圆满之不变平等时；法圆满——超越言诠之光明智慧，此五圆满都不属于有为法。如是在光明界中，彻见自现受用身刹土。

此处“见”是指无有别体的方式而明了——在光明界中，本有的受用身刹土自然显现，现的同时自心了了明知。这种自己对自己的明白，并不是以自心见到对面的受用身刹土，也并不存在能见和所见的他体两法。

龙钦巴大师在光明界中，以内证圆满显发了自受用

[10] 一般果位的成就是指，虽然开悟见性，但还不能建立报土、还没有完备地开显功德而需要寄居在他佛报土当中。

身刹土，其中具有的五圆满即：一、处圆满是法界宫，意为安住在法界中。“宫”是表示词，并非指有形象的宫殿，而是安住之处的表达。二、师圆满，指已经显露的、龙钦巴本有的法身普贤。三、眷属圆满，指法身普贤具有的五种性如来，也就是五智五佛，是本性中本有的属性或智慧性，是元成的法。一旦现前法身普贤，就自然具有这圆满五种性佛，也具有此等力用与境界，可说为是自现中的主和伴（或者说，这是并非他体的大师和眷属）。四、时圆满，指本体界中本来圆满的、没有三世变异的平等时。五、法圆满是指，语言无法诠表的光明智慧。

以下对于后两种圆满再稍作解释：

在龙钦巴自证自受用身上安立的清净时，叫做“基圆满的不变平等时”，也就是说，本体界本来圆满，丝毫无有欠缺。凡夫迷失了本来界，沦陷在虚妄分别当中迁流不断，本来的圆满界有而不现，反而妄现变异、衰损的状况；一旦消尽客尘，返回本体界，才发现其实本来圆满成佛——本来圆满、现成的本体界中，无需增添什么，也没有真正的染污要遣除。此时，有法的假相完全隐没，本有的光明法身自然显露，自受用的身和刹土无余显现。根本没有任何有法的生灭相，所以是“不变”

（没有变异）；而不变就不存在三世的差别，即“平等”（唯一是本性，没有本性之外他法的缘故，所以是平等、一如）。有法的情况往往是前刹那灭、后刹那生，一个个刹那是一个个不同的法，当然不平等；长时间和短时间不平等；过去、现在、未来也不等同。但当生灭、时间的假相消尽，泯灭了三世与他体，则是“平等时”。也就是三世平等、长短平等，乃至一念和一切劫尽皆平等的“延促平等”——所谓 “三世所有一切劫，为一念际我皆入”。以上为时圆满之义。

所谓法圆满，是指龙钦巴所实证的超越言诠的光明智慧是真实的法。毕竟口中表诠的法是假，实证到的才是真实际；假相虽能起到路标或地图般的指示性作用，却无法替代实证自现受用身的真实法——光明智慧。语言无法诠表，是因为光明智慧离开了一切戏论，没有生灭、来去、一异、常断等任何落于边际的相，或者说是根本不存在分别心所缘的一种固定相，叫做“超越言诠”（超出语言分别的范畴）。

智慧光明是显现一切法的本源，岂会成为妄识所缘的一种影相？如果说它是心所缘的某一相，则已偏堕于一边，岂能成为十方三世一切法的本源？所谓“说似一物即不中”，也就是没办法说它是个什么。能诠的音声

文字只是假相，不是它。

五圆满不属有为法范畴

自受用身五种圆满都不落于有为法的范畴。也就是说，不能看成是因缘新生的所作法，而是本自元成、光明智慧的不二体性，所谓“五圆满”是暂且从五个方面以有法的方式安立清净的名言。

譬如，有法的处所指因缘所成的色身安住的环境。人类居住在地球这个共业所感的有为法环境，而且是刹那生灭的体性，因缘散时，世界也就毁灭。以及由砖瓦建起来的楼房等，无不是因缘合成的坏灭性、苦性、虚假性的法。然而，自受用身住于法界宫，并不存在能住所住的两法，而是以无二的方式安住于法界。此处的“宫”，不是指有相的宫殿。

师圆满也不是血肉之躯，不是以惑业力感现的人身、天身等，而是指本来的法身普贤。他是主中之主，是一切万法的根源，因此称为“师”。其实是龙钦巴尊者的本面，也是众生的本面，是已经回归本体界、得到天真常乐、没有一刹那迁流的“自受用身”。

眷属是五种性佛，他们不是自体之外的眷属。大智慧本身有无量的体分，所谓恒沙功德分、无量自性功德法。只是配合九种识安立五智，称为“五佛”，实际并

不是相互分开来的五种法；它也不是由缘念某些语言、概念，进行推理分析等才生起的有为法，而是本来元成的智慧；也不是有为法的眷属，而是元成智慧本具无量的智慧体性分。因此，此处所谓的眷属全部是智慧体性的无为法，是唯一法身普贤总体当中具足的一切分，因此叫做“眷属圆满”。

如上所述，时圆满和法圆满也都不是有为法，不是在刹那生灭性上安立的时间，也不是语言文字，一切都是指本体法界的无为法。尤其应当注意，时圆满不能说成是时间，因为“间”的含义完全不符。

相对于有法，安立五方面的清净名言，并非是存在别别的五法，因为实际唯一是智慧光明。也就是说，通常在世俗范畴里的传授会涉及处所、导师、眷属、时间、传法的内容这五种名言。针对每一方面，当它进展到一切有法的垢染全部消失，就会呈现出不二的智慧光明，即回归本有界。达到最清净而安立的名称之中，由于不是世俗的各种虚妄环境，便称为法界宫；也不是众生面前显现有形有相的导师相，称为法身普贤；也不是他体的别别眷属，而是当自受用身现前法身普贤，就有内含的五种性佛乃至无数智慧体分；也不是三世所摄的时间，而是一切生灭相都消失的不变平等时；也不是语言

的教法，或者分段式地演说此法彼法，而是本自圆满、超越言诠的智慧光明。虽然有五个数目，其实只是唯一的智慧或自性光明。

也就是说，龙钦巴佛在光明界中现见了自现的受用身刹土，无量的庄严超情离见、不可思议、唯证方知。总而言之，一切虚妄分别的幻影全部消失，本具自性光明的元成果宝自然显露。在这自受用身刹土的现分上，无量不可思议的庄严，都是属于元成的、自分的智慧德相，简别于在具善缘菩萨心前见到的他受用身刹土。

受用与光明

不妨反省：我们的受用是什么？龙钦巴尊者的受用是什么？为什么叫自受用身、叫光明智慧？认定凡夫的受用全是虚假、境界全是幻影以后，我们才希求回归，才懂得龙钦巴作为大导师彻证了什么，为什么能引导我们回归法界。这是一个很关键的问题。

其实我们的心是依境而立，有境才有相对的心，境消失时心也不生，所以是虚假而不可得。再看它产生受的方式，也不过是根境相对——外境有六尘，内在有六根，相观待而产生受；受后动念即是想；有了想的触发，心识刹那刹那迁流，便是行；了别这些虚假境界中的此法与彼法，则是识的作用。

现在我们要认识到，这些只是假相，根尘相对而取境，其实所有的受都是虚假、毫无实义。但我们偏偏认为其中有乐、有苦、有舍，碰到适合心意的假相就认作乐，遇到不适合心意的假相就认作苦，对于一般的境则产生不苦不乐的感觉。继而对于受又止不住地动念头，取各种相，便是想；以造作想要夺取、远离，或者动各种心机、预谋等。整个一套无非是为虚假的事起虚假的受与想，发起各种虚假的行动、产生各种虚假的认识，五蕴系统就这样不断地流浪深入，以至于迷不知返、积久成习而难以解脱，甚至视为当然或真实。由此可知，我们已经彻底陷入一种幻梦当中，随不同的境界出现并不真实的种种受用，无论苦、乐或舍，其实都是幻受、假受。

我们所陷的境界也并非真正的光明，影子一样的周围世界没有任何真实性可言，我们身处其中除了错觉还是错觉。等到这一切假影全部消融，心和境对待的错觉也消失时，本来的光明界才能显露出来。凡夫落在分别幻影里，无非都是虚假的光明，譬如日、月、灯烛等须要因缘和合才能发出光，有生、灭、增、减或不断的迁变，怎么会是真实呢？怎么能期望它是我们的自性呢？一刹那之间就消失了，岂不是忽生忽灭的假相吗？即使

生到人天等境比恶趣稍胜一筹，但人间的日月，或天上的身光等，也都是虚假的有为法。

如上所述，一切有为法都是无而显现，如同眼前的空花或梦境，无论多么美好都不是真实的受用，也不是真实的光明，不是真实的智慧。何时幻影消融，显现本具的元成光明，于此法尔成就的无为法中才出现真正圆满的受用，叫做自受用身。所显现的自然本具的庄严境即是自受用刹土。依此可以安立无量清净的名言：由于没有生灭，没有心观待境所生的受，以及再起想、起行等不断迁流的苦，所以是无变的大乐；由于没有生灭，所以是常住；此中应有尽有，所以是大圆满；丝毫不存在虚假的客尘法，所以是本来清净；作为染净万法的所依、根本，它也是体；不是顽空而作为灵明之性的缘故，它也是智慧。

由此可知，所谓的自受用是智慧光明，无论从多少不同分安立不同的名言，其实也都是指它。在此之前，我们生活在幻影错觉中，通通都是迷失，无论取哪种境界，产生哪种受用，全部都是虚假与迁变，是不自在的苦。

龙钦巴尊者证得了佛陀法王的自受用身，已彻底消灭无明、退去虚假的客尘，回归到了光明界。他的传授

也是引导我们回归于光明法界。“龙钦巴”意为大界，尊者的确已彻证法界。因此，我们应当以礼敬普贤王如来的方式来礼敬尊者，以求得到圆满的加持。

他受用身方面，处圆满——不落执著相的最胜密严刹土；师圆满——毗卢遮那佛，以八十随形好严饰三十二种庄严相的他现圆满受用身；眷属圆满——住地诸大菩萨；法圆满——甚深二十空性义，广大五道十地义；时圆满——常相续轮。如是也彻见了他现受用身刹土。

龙钦巴也有证见他现受用身刹土的成就。于此同样以五圆满来说明他受用身的情形。

居处圆满是不落执著相的究竟密严刹土。“不落执著相”即超情离见。凡夫以虚妄分别的力量变现出空间、时间等各种障碍相。对于空间上的一多、广狭、自他，对于时间上的三世、延促等，凡夫都落于执著相而无法融通，这便是“秽土”。

消融虚妄分别，就不会再以错乱力变现有执著相的境界，因而出现了不可思议的解脱境界。此时，佛陀以如来藏心现出密严刹土，为一切地上菩萨提供大乘法乐的受用，因此叫做“他受用土”。在这秘密的庄严界中，色心不二、毛刹相融、一中有无量等华严十玄海的玄境

完全现前，从而打破情见，超出了凡夫妄识错乱力变现的非庄严相、执著相状，不再是我们所认为的事与事之间存在障碍、隔阂。事事本无自性，我们一旦消灭妄执，现前一中含多、一多相即、长短相融，或者一念含容无数劫、一尘中现无数刹、一个微细的毛端上显现无量的法等无碍境界，才成为究竟的密严刹土。

后四种圆满是指，本师毗卢遮那佛现证菩提，称为师圆满。他摄受登地菩萨，具足无量殊胜相好。也就是登地菩萨由显发无漏智慧，能现量得受报身佛的传法，包括甚深二十空性、广大五道十地的建立等。空性法界是现起一切万法的根源，而空性不落于任何戏论边，也不成为分别识的所缘相，故称“甚深”，所谓“胜义非心境，心者是世俗”，经中也说“是法非思量分别之所能解”。也就是在空性法界中没有分别识妄现的一切根、境、识等法，然而仅就显现法各分上立名为内空、外空、内外空、空空、大空、胜义空、有为空、无为空等等。总而言之，分别心所缘的此者彼者、语言所说的此者彼者都不是它，这种一切法空的胜义空性，称为甚深。就甚深而言，是无差别的、不二的，指本体已经远离一切戏论。广大则是甚深法界随缘现起的无边差别相。例如就道位而言，五道十地井然有序、毫不紊乱的差别相及

其作用，即是“广大”。就菩萨的修道而言，它有地地不同的境界、功德、层次、增胜的标志等等。如上所述深、广两法即是所有的大乘佛法。

时指常相续轮。一切如来身有三种常：法性不生不灭，没有任何刹那生灭相，所以称为自性常；报身于一切时不间断说法，所以叫做无间常；化身即使在某一处不显现，也会显现在其他处，以此方式，直到众生界尽之间恒时不断地显现化身，叫做相续常。此处报身佛说法，没有间断之时，所以是“常相续轮”。

他受用的涵义

此处以阿弥陀佛作举例说明。《观经》所说六十万亿恒河沙那由他由旬的庄严色身，就是指阿弥陀佛的报身，报身具有八万四千相，每一相有八万四千好，每一好又有八万四千光明，每一光明能普照十方世界摄受念佛众生。这种报身也叫做他受用身，所住持的国土即他受用土，通常分别说为报身和报土。

那么阿弥陀佛示现的身和报土是如何使菩萨们受用法乐呢？其实这些都有具体的表现。在整个极乐报土当中，菩萨们处处得到加被，得到大乘的受用。譬如光明、音声、宫殿、微风、香气、甘露等等，一切都是阿弥陀佛的真实智慧所现，展示着不可思议的力用。

佛的光明照射到菩萨身上，就能够消除内心的无明；见到佛心所现的菩提树，当即六根清澈，消除恼患，直到成就菩提之间都不再退转；听到菩提树所发出的音声，让菩萨们顿时证得无生法忍，乃至证达八地；菩萨的眼根见到地下八棱形的宝幢发出微妙光明，就自然证悟无生；香风触身，得到犹如比丘入灭尽定般的寂静之乐；闻佛说法，开出无量的智慧辩才；或者一经莲花化出，就得到清虚之身、无极之体，具足金刚那罗延力；来到水池中，饮用宝池里的甘露，能增益无量的菩提善根；身体触及池水，能够洗除内心垢染，开明内在不可思议的智慧。

以佛力加被，菩萨们还能任运自在地往游十方刹海。住在无量宫中，在一微尘中见到无数刹土；听到宝网铃铎发出的声音，引发一切种智之心；或者在佛报土的法会中听法，住于极深的法乐，如同日月灯明如来说法场中，与会众在六十小劫之中毫无疲厌，似乎仅历一饭食顷……诸如此类，都叫做“他受用”，也就是佛陀智慧现出的报土、报身成为诸大菩萨受用大乘法的所依。

龙钦巴大师不仅现前了自现受用身刹土，而且现前了他现的受用身刹土，能摄持地上菩萨到报土中领受极

殊胜的大乘法乐，从而迅速开发佛性、成就无上的佛果。

第二遍知晋美朗巴尊者曾经在净相中见到，须弥灯宝幢如来以人身出现在娑婆世界，就叫做桑耶人龙钦巴。这是佛力在众生心前现的影像，实际是佛。当时晋美朗巴三次在净相中以见到龙钦巴而得大加持，最后一次以意加持在一刹那间圆满了一切传承。

由此，我们应该礼敬已得无上报身成就的龙钦巴佛。

第三、从化身来说，于所化六道诸界，以能化的化身六能仁，对于六道有情众普作无量现前利及究竟乐的义利。因此，龙钦巴是三身圆满成就之佛。

从光明报身中显现无数化身，即所谓“光中化佛无数亿，化菩萨众亦无边”。也就是说，随应六道里有多少所化的机缘，就显现那么多化身来作救度，可以是各种各样的化身。譬如河水清澈时自有月影显现；同样，在一类所化心前，就会显出相应的一种同类化身，在人前显人身度化人类，在饿鬼前显饿鬼身度化饿鬼，在天前显天身度化天众等等。如是以化身六种能仁对于六道众生作现前利和究竟乐的义利。尤其在地球上，仅仅人类当中也有许多化身，不必说宁玛派，即使在觉囊派里

也有达热那他尊者的化现等。

其次解释一切种智法王。“一切”指所知方面以轮、涅、道三者所摄的一切诸法。“智”有二分，自分上如实了知如所有性，他分上如量照见尽所有性。

以下从所知上解释“一切”，从知见上解释“智”：

轮、涅、道三分摄一切法

要了解的只有三个部分：一是轮，二是涅，三是道。

“轮”是以无明力无而显现能所二相。首先迷失自心而成妄识，再以妄识变现种种境，此时心识缘境，并且一刹那接一刹那地相续下去，即是轮转。无明由细微发展到粗大，从起始源流一直到末端现状，都是在不断地起惑、造业、感苦。如此循环不已，无法停息，犹如轮子般不断旋转，故称为“轮”。

“涅”指止息轮转，回归本性。无论如何轮转，都只是错觉中的妄动。由于妄识是一念接一念，我们会感觉有时间上的相续，有各种相续不断流转的相，但实际上本性从未动摇。只要以修道力止息妄动的错觉，就能当下回到本来。因此，所谓“涅”就有本来涅槃和离垢涅槃两种。无论妄识如何动荡，实际自性都不曾动摇，

不曾轮转，叫做“本来涅槃”；以修道力止息了错觉，就叫做“离垢涅槃”。

“道”是指如何从“轮”回到“涅”的方法或法道。

对于具灵性的生命而言，第一个必须了解“轮”是如何，也就是我们当前的现状。如果连自己陷在虚妄的苦流当中都不清楚，连自己陷于巨大迷惑的状况都不知道，就必定无法发愿从中脱离、回归本来。由此导致长劫陷于错乱，并以错乱力在虚假的身心上发生无量无边、极其难忍的虚假苦痛。

其次一定要了解“涅”——自己生命的还归之处。否则，我们就不知道要回转到何方，哪里又是自己真正的归宿。

“轮”的状态当中，我们面前的所现并非实相，而是陷于错觉的境界；“涅”的状态中，一切现为真实实相，除了本来再也没有其他法。由此我们可以明确自己的目标。

第三必须了解，怎样修道可以止息轮的幻觉、回到涅的实相。

由以上分析可见，一切需要了解的所知只有轮、涅、道三分。对此三分无余照见的智慧叫做“一切种智”，而龙钦巴就具有这种成就。这一点通过他的《七宝藏》、

《四心髓》、《三休息》、《三解脱》等论典完全可以看出。因为于“轮”而言，从最细分的一念无明如何入于迷乱，到如何逐步发展得越来越强悍，这一切在论典中都有着极其如实、精密的论述；对于回归之后涅槃的情形，尊者同样了达并给予彻底详尽的表述；对于如何从轮回还归涅槃，也宣说了无数种妙道，乃至以无上大圆满宗乘中的彻却、脱嘎两部密修法将道法彻显无余。由此不难明确地认识到，龙钦巴是一切种智法王。

从自他两分的知见上解释智

智慧的知见有自分和他分两种。自分指在龙钦巴的彻证境中唯一是真如，再没有第二种法，且以自明自证的方式达到“如所有性如实知”。“如所有”指无二的真如，周遍一切都是此“如”。真如本面是如何，就以智慧如是明知——在一切有法消尽以后，法性彻底现前而明知，即称“如实知”。

虽然自分上没有各种差别妄相，然就他分而言，却能够无碍地明知一切众生的心，明知一切无而现的世俗妄相。譬如：一位大觉者自身已从迷梦中醒来，完全是一味平等的清净觉性，其他未觉悟者都陷在迷梦中，以心识的力量无欺变现出无边差别法，这位大觉者自分上

虽不存在任何无而现的虚假法，且对如所有性如实明知，但从他分而言，能够明知其他梦心。这是一种不可思议的明知方式，对于一切他心起现的梦境都能如量照见。所谓“如量”，即显现上是怎样的量、有多少量，便如实依量现见。

其内义是指明之自性，于意中具足轮、涅、道三者故，称为“智”。

内义指龙钦巴圣者唯一是明的自性，没有其他法，在意中本来具足轮、涅、道三者法义的缘故，称为“智”。也就是，他并不是去了解一个自性外的知识，而是自性本有的法性、缘起，在远离客尘后自然明知，称为“智”。一切都以无二的方式而照见，称为“一切种智”。

换言之，在彻底显露明的自性后，无论是轮、涅、道哪一种法，都是自己心上的事。无论是自心如何迷失的道理，还是自心还原后的本相，或是如何还归的方便（自心当中本来即有的缘起理则），一旦明的自性无碍显露、远离无明时，就对此“轮”、“涅”、“道”的义理无不了知。

龙钦巴大师已经现证本具一切种智的缘故，了知一切尽所有法、如所有法。这并不是对外界的某法分析研

究、寻思推理，而是由自证的明性智慧任运流出。要宣演何种法义时，自然从光明智慧中显现，称为“一切种智”。

藏地持教大德多如夜空繁星，尊者是其中如日月般运行者，为法中无上士，称为“法王”。在如是成就三身的一切种智法王龙钦巴前，我恭敬作礼。

最后解释“法王”二字的涵义。西藏的持教大德像空中繁星一样多，各有其功德的光辉，但在所有这些如同璀璨群星般的智者当中，龙钦巴尊者是如日轮、月轮般运行的无上王者。也就是成为教法和证法中的无上士，持一切教、证无上道，是持教之王、实证之王，叫做“法王”。

在如是具一切种智的法王足前，我至心恭敬顶礼。

4、敬礼晋美朗巴尊

明智照见诸法真实性，大悲光明所化现吉祥，
深道乘顶教法能光显，持明无畏洲师我敬礼。

以大智慧对一切轮涅所知法的真实性明了照见后，以大悲心的智慧光在诸善缘所化者的心前呈现吉祥，以及对于深道一切乘中的顶乘阿底约嘎无上极密部为主

的教法宝，能在五浊恶世当中从根本上树立并光显弘扬的持明无畏洲大师，我在您足前恭敬作礼。

祖师的功德可以从祖师的名字得到理解，因此此处分别解释了“智慧”、“大悲”、“光”、“持明无畏洲”等。

这一颂中先解释第一句，再解释第二句，最后解释后两句。首先从有境上说，智慧有对于如所有性和尽所有性内义的明；从境上说，对于轮、涅、道三者所摄一切诸法的实相胜义、世俗现相此二分之性相的真实性，已彻见无余。

此处智慧指一切智，也就是遍虚空界的智慧金刚身。毕竟一切法都不出于法界，既已现前大智慧，就能对于如所有性和尽所有性都以不二的方式明知，所以称为“内义之明”，简别无明。以上是“明智”的涵义。

以境而言，对于轮、涅、道三者所摄一切所知法的实相胜义、现相世俗这两个层面的真实性，全都无余照见，所以是遍知。这种成就与龙钦巴大师的成就无二无别，故称他们为“遍知父子”。

总而言之，以轮涅道三者摄尽一切所知性，又可以归摄于实相和现相，或胜义和世俗两分：一切法的原本实相，也正是彻证时所见之义，叫“胜义”；在起现无明以后，以错乱力变现的种种世俗差别法的现相，包括

其体性、作用、缘起律等，即“世俗”。明明了了地照见如是胜义与世俗，是无上的智慧成就。

其次以法喻结合的方式开显第二句涵义。比喻上，要看到，以日光破除黑暗后，将干涸诸泥沼及增长善妙庄稼，由此起现诸吉祥。其所表诠义为，具足一切种智的无畏洲，以大悲光明能破除无量众生心中的无明暗，干涸诸烦恼泥沼，及增长诸五道十地功德庄稼，由此在众生心中显现诸多吉祥。

“大悲光明所化现吉祥”讲到悲的作用。如同日轮发出光明，当即遣除黑暗、晒干大地上诸多泥泞的沼泽等，并增长善妙的庄稼。太阳升起，遣除阴雨连绵、泥泞难行、庄稼不生等的暗淡，天地间呈现一派吉祥。

比喻表明了一切智无畏洲中大悲光明的作用。既然尊者得到一切种智成就，彻底穷尽法源、到达无畏之境地，之后自然以无畏洲的大悲光明力量，遣除众生心中的无明黑暗、干涸众生心中的烦恼泥沼，使他们心中五道十地的庄稼得以增长，如是在一切所化心中呈现吉祥。

也就是说，尊者在无畏洲中以大悲光明，开始弘扬龙钦心髓大法，摄持无量众生趣向解脱彼岸。

再解释后二句涵义。在远道显教波罗蜜多乘以及近道金刚乘二者中，能光显深道顶乘阿底约嘎心髓法之涵义，故称为“持明”。“无畏洲”从破邪、显正两分解释。破邪方面，对于非法、邪解等一切教敌摧伏无余，不遭任何教理违害，无所畏惧，已达到此境界；显正方面，对大圆满心髓法的一切义理、一切修证，毫无不如法处、不达深度、不堪引导等缺失，故立尊名为“持明无畏洲”。“洲”表诠的涵义是，已从生死苦海抵达解脱洲岸，即到达了顶乘大圆满法一切教、证圆满之彼岸。

接下来解释持明和无畏洲的涵义。“持明”，意为持光明大圆满心髓之法。一词多义的缘故，与其他解释可能有所不同。称呼晋美朗巴为“持明无畏洲”，其中“持明”是敬称，无畏洲指晋美朗巴。

为何称为持明？深道有远道显教波罗蜜多乘和近道金刚乘两种，对于深道中的乘顶——阿底约嘎心髓之法，有能力光显，所以叫做“持明”。远道成佛需要历经三大阿僧祇劫；仅需十六世、七世、三世、一世成佛的近道，则是金刚乘。金刚乘中有事部、行部、瑜伽部，以及玛哈约嘎、阿努约嘎、阿底约嘎。顶乘是阿底约嘎，

也就是无上相应大圆满乘。在阿底约嘎乘中又可分为外、内、密、极密四部，属于极密部的法，叫做“心髓”。尊者内在已经修证圆满，堪能住持无上大法并光大弘扬，故称“持明”。

为什么又称“无畏洲”呢？尊者已经达至遍知果位，破邪无畏、显正无畏，故称“无畏洲”。其中破邪无畏是指，如果能力尚有不足，会有所畏惧，而尊者对于非法邪解等的一切教敌全部以力胜伏，自己所持的教理观点也无有任何违害，达到了毫无畏惧的境界。

同时，尊者也达到了显正无畏的境地，对于大圆满心髓法的所有义理、所有修证，丝毫没有不如法处，而像见自家东西般看得清清楚楚。彻底以修证经历而流露的缘故，所宣演的义理没有丝毫寻思臆测或颠倒解释，无有丝毫不如法处。而且，尊者来到人间，也是阻止大圆满的传承法脉出现违缘。当时，寻思者用自己的分别妄见试图渗入法脉，而大圆满法不可能是寻思分别所能达到，也不容许以凡夫的分别心妄行解释，因此需要尊者进行端本正源。从自身一一亲证，到彻见后流现各种开示、教言、著作和引导，对教法领悟不可能不达深度而畏惧或力量不足等，从前行到正行的引导也无所不

能，因此到了显正的无畏境地。

在尊者的自传当中也说到：我通过阅读遍知法王的《七宝藏》等，对于前译自宗大圆满宗派得到了确认不拔的定解；即使是印度的六庄严、二殊胜来与我辩论，我也毫无畏惧。

总之，“洲”是表明尊者从生死海登达彼岸，无论是教法还是证法都已经达到圆满的境地。

这部法是由晋美朗巴尊者取藏并竭力弘扬，所以我们需要首先了解尊者的成就，对于本法清净、可靠的根源产生极深的认识，才会视如珍宝，从而坚持一生实修。

5、敬礼嘉维尼固尊

始自观自在尊现阇梨，说法安立有缘解脱道，
随宜调伏事业无有边，大恩根本上师我敬礼。

大圣者观自在尊显现为善知识的形相，借第二遍知晋美朗巴之语而说法，将有缘者安立于解脱道，调伏的事业广大无边，大菩萨善巧的行境无有边际。对于这样的大恩根本上师，我恭敬作礼。

此颂偈文从智、悲、力、业四方面礼赞嘉维尼固尊者。

前两句按内、外两相赞叹上师智、悲二德。

第三句以“随宜调伏”四字赞叹上师力用，“事业无边”四字显示上师智悲力大用。

华智仁波切于此顶礼上师嘉维尼固，是以智、悲、力、业四分来礼赞。第一句说到内外两种相：内在是观自在尊，对于一切有情昼夜恒时观照；外现为善知识相，以能更近便、更亲切地接引众生。观自在圣尊对于众生而言，看不到也听不到，为了拔济苦难，圣尊以悲的力用取以善知识相，在人间现成说法的导师，这就是嘉维尼固尊者。

他来到人间，经修道成就，已得晋美朗巴尊者的付嘱以后，竭力弘扬龙钦心髓法门。上师对他说：你口才很好，将来应当多多说法。

嘉维尼固尊者在语言上的显现的确非常突出。不仅处处为人传授《前行》，而且从传记当中也不难看到，华智仁波切在其座下曾经听闻 25 次龙钦心髓前行法的引导。他经常号召人们修持前行，在康区一带的广阔地区里，人们由尊者的教化，对于外前行、内五前行等可谓是家喻户晓，没有谁不知道。

他的语功德不可思议，凡是听到这位上师语言的有情，现前被安立于解脱道，究竟被安置于一切种智之道，这就是“说法安立有缘解脱道”，他具有如此的威神力

量。

观音化现的大圣者来到世间有着不可思议的利益，《前行引导文》便正是来源于这位圣者的亲口传授。所以，我们由衷礼赞恭敬，如同后跋当中华智仁波切所说，应当了知这是真佛在人间的化现。

首先，内相上，上师昼夜恒常观照一切有情，因此是观自在圣尊。外相上，以大悲显现为人中善知识后，凡是与师尊语之显现连上关系者，都被现前安立于解脱道，究竟安立于一切种智之道。如是随顺所化众生的种种根器，以应机调伏的方式普作无量利益，依靠智悲力而繁兴无量无数事业。在如是施大恩惠于众生界的根本上师足前，我恭敬致礼。

“内”是指他的实际本地——智慧和大悲恒时观照众生的苦难。“外”是说，以悲的力量救度众生时必须现同类的身相，有时现一般人，甚至猎人、屠夫乃至旁生等各种相，而这一世显现为善知识。他特别注重以说法将有缘安立于解脱道，他从外前行开始宣说龙钦心髓大法，一生中一次又一次地大力弘扬。

尊者的所说法，有从大悲中透出的语言加持，使有缘者一旦听闻，就自然被安立于解脱道中。未听法时，

许多人非常盲目、愚昧地行走于颠倒的邪途。尊者之语在众生心中引生了希求解脱的意乐，以及解脱道上各种前行、正行等的修行，以此现前把众生安立于解脱道，究竟将众生安立在一切种智的道上，实在不可思议。

为什么这样说呢？我们虽然没有见到尊者，不是在尊者座下现前聆听法语，但当前所学的《普贤上师言教》就是他老人家的口授。所见到的文字，实际即是他音声的化现。如果心存至诚恭敬，具足后跋所说遇到真佛般的信心与恭敬，那么尊者的语加持自然会使这次的学习成办极大的意义，从闻法轨理起，尊者就一步一步地将弟子的心安立于解脱道，乃至安立于一切种智之道。

如果我们有极度的信心，哪怕仅仅恭敬礼拜尊者的一句法语甘露，心也自然转向解脱道。逐渐开始忆念人身难得，从而珍惜善缘；以法语的加持忆念无常，感到世间一切皆尽无可依靠，从而当下用心修行，一心趣向正法；思维苦谛以后，一心修出离；或者在尊者业因果的教授下，谨慎取舍，一言一行都要求自己断恶修善，断除内心不善的意乐和行为，从而入于十善业道当中等等。诸如此类，尊者的话语会将我们引往解脱道；再进一步以尊者所说大乘以上的皈依、发心等，能把我们的心引往一切种智之道；又通过积资净障、上师瑜伽，使

我们趣入金刚乘大圆满的法道。这些都来自于尊者对机、善巧而又通俗易懂说法的恩德。

总而言之，嘉维尼固尊者是以圆满的智悲力行持无量利益众生的事业，对于为众生界施予如此大恩的根本上师，华智仁波切表述自己恭敬的顶礼。

6、显示本法内涵、功用、特色、记录情形，并祈求加被

教法圆满遍智传承教，口诀心要一生成佛法，
正道前行共同外与内，教授支分捷径颇瓦法，
明显易解义深极稀有，无等上师亲传无错谬，
自心如定解义此所说，愿师本尊加持我相续。

本论的法教是大遍知龙钦巴所传承的具足显密二部心要的教法，含括广大班智达种类《七宝藏》法和甚深古萨里类《四部心髓》等的口诀心要法，为一生成佛之法。此部引导文是其前行，包括三部内容，即共同外前行一部，不共内前行一部，教授支分近道颇瓦法一部。三部内容次第引导学人修心的法轨，即是本法的内涵。能诠句不多不少，故明显；所诠义无有错谬，故易解；方便殊胜，故义深；行道直捷，故极稀有。

偈中所说“教法圆满”是指具足显密两部教法的心要、经由前后两位遍知所传授的殊胜教法。“口诀心要”指即生中能达到十六地——智慧上师殊胜地的口诀，包括《七宝藏》和《四心髓》的口诀心要。本文是其前行，为正行的口诀心要作前行引导就是本法的内涵，包括共同外前行、不共内前行和教授支分颇瓦法。

能诠文句不过多过少，所以是明显。说出来的话，少则不明显，多则成累赘，而本文所说恰到好处。犹如一个人的五官长得匀称，没有多一部分或少一部分，看起来就非常好看、庄严；嘉维尼固上师说法的语言非常恰当，不会多一句或少一句，即称为“明显”。

“易解”，指义理没有丝毫错误，所诠义一经说出，就非常容易被理解。

“义深”：指圣者的力用强大，具有智慧方便，短短几句话都有极深的意义，这也是本文的特点。如果不具方便，演说一大堆也不一定有意义。譬如现今白话文的一万字，还说不出一种什么意思，但古文寥寥数语便可表述极为深广的涵义，由此可见古文的殊胜性。圣者的话语便是言简意赅、一语中的，里面有极深的内涵，这就是方便智慧的表现。

“极稀有”指行道直捷，本法是在各种法类当中极

其稀有的上乘大法，一经引导指点就能当即到位，并使行者迅速趣入，这就叫“直捷”。一般的传授只是不断地在细枝末节上表述，不具有引心直入的力量；但本文作为极其殊胜、极为罕见的大法，如同难以遇见的如意宝远远超胜金银铜铁，所以堪称“稀有”。

本论记录情形：口授本部引导文的上师，其功德同于三世诸佛，恩德过于三世诸佛，因此称为“无等上师”。凡是大恩上师无错谬亲口所传的诸法要，自己心中按闻思修所定解的义理在此处宣说。

由于功德跟诸佛等同，恩德超过三世诸佛，所以是“无等上师”。华智仁波切交待：上师无错谬亲口传授的大法，就按照闻思修三者在我内心如何决定那样于此宣说。

记录者自身在闻思修方面已经圆满到量。对于这部龙钦宁体前行法，闻方面能任持文义，知道每一句的法义；以思而决定；以修持而出现内证。按照闻所任持、思所印持、修所内持，记录者清楚地了知上师所言已远离一切错谬；每一章、每一节、每一句的法义要点落在哪里，修的时候会出现什么，自己按照定解如实宣说。

最后祈求上师如来芽及本尊观自在赐予加

持，使得此次记录的过程中相续调柔、顺利。

最后总的祈愿上师如来芽和本尊观自在，加持自己撰写之时身心调柔，使这部论的记录工作能够清净、圆满地完成。

思考题

8、为能具相地实修对于龙钦巴祖师的祈祷，首先思维祖师三身成就的情形，直至到量：

（1）思维如何彻证光明法身之密意；

（2）思维如何见自现受用身刹土；

（3）思维如何见他现受用身刹土；

（4）思维如何在所化六道众前现化身普作义利。

9、为能实修对于龙钦巴祖师的具相祈祷，思维“一切种智法王”的名义，直至到量。

（1）从所知上思维“一切”；

（2）从自他两分的知见上思维“智”；

（3）以内义思维“一切种智”。

10、为能实修对于晋美朗巴祖师的具相祈祷，思维祖师的功德和恩德。

11、为能实修对于嘉维尼固祖师的具相祈祷，思维祖师的功德和恩德；

12、为能实修对于三传承祖师的具相祈祷，思维三传承祖师的功德和恩德。

此部大圆满龙钦宁体外内诸前行法，乃依无等上师口传而记录，以备遗忘。

大文分三：一、共同外前行；二、不共内前行；三、正行支分——捷道颇瓦之引导。

甲一、共同外前行

甲一、共同外前行 分六：一、暇满难得；二、寿命无常；三、轮回过患；四、业行因果；五、解脱胜利；六、依止善士。

乙一、暇满难得

乙一、暇满难得之引导中分二：一、听闻引导之轨理；二、所说修法之次第。

在共同外前行的六个部分中，首先讲述暇满难得的引导。此中需要了解听闻引导的轨理，以及暇满的修心法。

丙一、听闻引导之轨理

初中又分二：一、等起；二、行为。

听闻引导的轨理包括等起和行为，或者说运心和受行两部分。

丁一、等起

初又分二：一、广大意乐菩提心之等起；二、广大方便秘密真言之等起。

如法的等起需要我们注意最初第一念是如何发起，因为它随后就会把心带入所界定的缘起轨道里。要想入于本法所指示的法道，除了运用自己的心趣入善妙缘起的轨道之外，再没有其他外在途径，所以必须明确运心的方法。

等起又包括显密两种方式。首先，在修学显乘法时，需要把握广大意乐菩提心的等起。也就是在内心运用起极其广大，乃至普利尽法界一切众生的菩提心，誓愿把他们安置于远离苦因苦果的无上大觉佛果。

由于这种意乐超过四种下等意乐，因而称为“广大”。

四种下等意乐分别是为自己希求现世名利、远离怖畏、来世善趣，以及希求一己解脱。它们或高或低、或正或邪，都是着重寻求自我利益的缘故，称为狭小、下等。无论修持何种法，如果以此等意乐摄持，就不成为得佛果的因。

因此，需要将其纠正为广大意乐菩提心的等起——不以自利为主，缘念尽虚空界一切众生都是我的母亲，正处在极端悲惨的境地。他们想求乐，但是毫无乐因；他们想离苦，却在不遗余力地造作苦因，以致于毫无希望离苦得乐。从今往后，我就要担负起救度母有情的重担。把他们安置在哪里呢？人天果位毕竟未能超出苦轮，即便一时得乐，之后仍然陷入深重的恶趣痛苦；如果仅仅置于声缘寂灭涅槃，由于未能显发诸佛菩萨的无量功德海，也并不圆满究竟。因此，需要把母有情安置在不住三有寂灭两边的无上正等觉的圆满佛位。为此而听闻本法，就叫做广大意乐菩提心的等起。

由此，将使我们的法行直接纳入大乘佛道。此后无论闻法、修法等，全都成为成就佛果的正因。相反，无论修持何等高深的法门，都不是行于佛道。所谓“等起”，意为发动或起动。内在一旦发动特殊的分别，就已经被纳入到特定的缘起道路和方向。可见，至关重要也特别需要注意的，就是在缘起上的端正——最初的等起。

其次，在修学密乘时，需要掌握广大方便秘密真言的等起。“方便”，即能使自心契合诸法本来清净实相的

胜妙方法。“秘密真言”，指不为凡夫、声缘、学道菩萨等所了知的秘密金刚乘。所谓广大的方便是指以果作为修行的道，也就是直接运用诸佛所现证的本来清净的实相。最初在学位时，就需要胜解如此的本来面目，使我们改变原有观感，并以五圆满的观行方式来闻思修习，使自心逐渐趣入于金刚乘道轨。

由于大圆满龙钦宁体法门，属于即生成佛的无上心髓之法，那么作为其前行的本部法，就必须以广大意乐菩提心和广大方便秘密真言的两种等起摄持来闻法。否则，缺少了最初的善妙发心，它首先不能成为成佛之道的缘起，更不成为即生成佛之道的缘起，以后再做其他努力都不免成为枉然。

戊一、广大意乐菩提心之等起

今初（广大意乐菩提心之等起）

此引导分二：一、实际观修引导；二、教诫在一切闻法时、修法时都须珍重如是等起。

一、实际观修引导

初、广大意乐菩提心之等起者，即如是起一心想：

住轮回中的一切有情，自我无始以来，无一未曾作我父母。作父母时，大恩护持，好食予我，好衣赐我，极为慈愍，故纯是养育我的大恩人。此等一切恩人，虽欲求乐，然于乐因十善不知修行；虽不欲苦，然于苦因十恶不知断除。所欲所行背道而驰，道已颠倒，沦为愚蒙，犹如生盲独留旷野。此诸有情诚堪悲愍！我此次闻甚深法后修持，有能成办彼等义利，故今发心，欲令为六趣苦所逼恼此等父母，远离一切六道中的别别业现诸苦及其习气，而当得一切种智佛陀果位。

这一段文是引发广大意乐菩提心等起的内心道轨，是首先通过正理观察实际状况而引发定解，之后自发自觉地下定决心发起广大意乐等起——这种在缘起点上至关重要的等起。

具体是如何引发呢？透过内心的知母、念恩、欲报恩这三者，进而转入悲、智缘有情与菩提两分，发起为利有情愿成佛的誓愿，这就是菩提心。此处广大意乐的等起就是指起了这种心想。其中修前三分是引出智悲两分的方便。

先是修知母，以“住轮回中”一句引导，来展开广大的观境。其中的“住轮回中”四字，体现了空间上的广大无边，在意境上，我们要观照到住在轮回中的一切

有情，包括十方世界里所有的地狱有情、饿鬼、旁生、人、阿修罗和天人，无量无数。“自我无始以来”，也就是在时间上从无始以来一直到今生所出现的无量生世。从中马上应当想到：我已经受生过无数次，在这无数生当中，每一生都有父母，轮回里的一切有情没有一个不曾作过我父母。

之后缘想，有情过去做我父母时对我有何等的恩德。文中的“好食予我，好衣赐我”只是就养育恩作为启发，从这两点，我们心上很容易浮想出来，自幼小的时候开始，父母是怎样至极慈悲，做鲜美的食物给我吃，拿上好的衣服给我穿，等等，他们的确是对我有着纯粹养育深恩的人。“大恩护持”包括了生恩、养恩、教知识恩、赐财产恩等等内涵，我们观修时可以根据《备忘录》的修轨，从文中的养恩展开到一切大恩德方面思维，增上念恩的广度和深度。以“大恩护持……极为慈愍”这一句作为理由，会体认到“这些有情纯是养育我的大恩人”。

之后，我们自然去思维这一切恩人现今的处境。假如他们已经完全离苦得乐，也就没有我可以报恩之处，然而他们是处在极为悲惨的境地。

此中又要由因和果两方面思维，在因上需要观察到，他们完全像瞎子一样在险道里狂奔，虽然内心想求乐，却不知道要修持乐因——十善法；虽然想离苦，却不知道断除苦因——十不善法，所欲和所行背道而驰。由此，无数父母们都正走在非常颠倒的路途上。这种可怜的状况也可以从理上认定，他们所想的是求乐，所做的却是远离乐因，所想的是离苦，所做的却是不断除苦因，结果实际上一直都在离乐和得苦，所欲所行背道而驰，完全是在制造苦、远离乐，完全是处在愚蒙的状态。

然后我们可能会浮现出一种景象，在一片无边旷野当中，一个天生的瞎子被孤独地遗弃，多么危险！各种险情时时会发生，有风暴、豺狼、干渴、困顿等。轮回便如同这无限长远的荒漠，父母如同盲人，他们不知道路径所在，在险道中奔驰，周围充满了各种险情！

这时，的确需要由我来拔济他们。他们目前身处悲惨境地，其实并不像世人讴歌的太平、安乐等。轮回是一幕极大的苦剧。我们应当从内心认定有情是如此可怜而生起悲心——“此等有情，诚堪悲悯”。由前面观察父母的处境，知道“瞎子独留旷野”的险厄，就会肯定“的确非常可怜”，即“诚堪悲悯”。我们需要在观察之后从内心发出如是悲感，再由欲报恩心而发展出悲、智

两分意乐。

然后思维：我现在听受大圆满前行、正行等甚深法类，如果再按照法轨修持，就有能力成办一切父母有情的义利，这是能够促使我们发起菩提心的强有力的理由。因为父母处在险恶境地，自己又恰有听闻深法的殊胜因缘，只要我们努力修学，就能很快成就，从而拥有救度众生的能力。如同观世音菩萨，能够普门遍入，在一切众生界中，施展无数神通变化、无数手眼，去救济无边父母众生。

因此，我现在一定要发心。其中大悲方面是思维：这一切被六道苦严重逼迫的父母们，我要让他们远离六道中别别诸业所现的诸苦以及习气，我要彻底让父母远离乃至每一丝每一毫的苦因苦果，这就叫做广大意乐。从境上，包括尽虚空界的一切轮回有情；从拔苦的程度上，要拔尽六道所摄的一切苦因苦果。

业所现诸苦，叫做苦果，也就是以三界六道所摄的所有根身、器界所显出的苦相，这些全叫苦报。不只苦苦才是苦，而是包括天界在内六道中的每一分不同业所现诸苦（即苦苦、坏苦、行苦），都是以我执造业所变现出的苦相，都属于苦的范畴。再从苦因上观察，业和烦恼乃至此处所推究到的最细分习气，也并没有脱离生

死，也全部都要断尽，不达此目的决不罢休，如是发起一种最彻底的悲心即广大意乐。

“当得一切种智佛陀果位”，是以智分来缘有情，让有情脱苦以后，究竟把他们安置在何处呢？人天是三有边，还没有脱出苦轮；声缘阿罗汉果是寂灭边，没有显发无量的身智功德，这些都不是彻底的果位，我要把法界父母全部安置在不住两边的一切种智佛位，这一分考虑才算达到究竟。

当思维已经运行到这一步时，也就是生起了决定，内心真正希愿把轮回里的一切父母从六趣的苦因苦果中救出，并安置在一切种智佛的果位。这就叫做广大意乐菩提心的等起。等起即指此心。

以上是广大意乐菩提心等起的引导。

二、教诫在一切闻法时、修法时都须珍重如是等起

如是等起，于一切闻法时、修法时，皆须珍重。原因是：随修任何大小善根，由方便摄持善根，即是加行发心殊胜；其善不为他缘所坏，即是正行无缘；善根能令辗转增长，即是结行回向印持，此即由三殊胜摄持，无有可缺方便。

“如是等起”以下，整段都是开示，在缘起上，广

大意乐菩提心的等起至关重要。如是从上到下一气呵成，钩索连环般能让我们把握住理路的连贯性，从而发起深刻的定解。

“如是等起，在一切闻法时、修法时，皆须珍重”作为所立，是修法的宗旨。“原因是”以下，作为能立。即总的来说，无论修持何种大小善根，都要以三殊胜来摄持，缺一不可。又从正反两方面去证成：正面来说再多不必，反面来说少则不可。

因为一个修法无非是初中后三环节，最初要以方便来摄持自心引入大乘道，也就是在缘起上，用菩提心的意乐来摄持一切善法入于大乘道轨。中间行善的时候，心住在无缘中。无缘包括两种情况，真实的道体是离相而行一切善法，以免善根被分别识的执著所破坏；最低来说，也需要心专注于所缘法，而不缘于其他非法，才能保护所修善根。行善完结时，要使得所修善根辗转增长，又必须依靠结行回向印持，也就是依靠祈愿的力量来印持善根。心上的祈愿、印持可以决定缘起的方向，使所修善根朝往内心祈愿的方向发展；否则，善根不可能无缘无故去成就菩提。如是把握修善的三环节，就把握了整个过程，不必再多。

从反面来看，假使介绍更简要的办法，譬如缺少三

殊胜方便中最初的发心环节，其实根本就不能入大乘道；缺少中间的无缘，也无法护持善根；缺少最终的结行回向，也不能使善根辗转增上、无尽增长。所以，没有可缺少的方便。

此处是总说，要修大乘善法，必须以三殊胜摄持，才是真正的殊胜。否则在缘起的轨道上即已残缺不全、不完善、有所缺漏。

以上总的成立了“在一切修法时，对此菩提心的等起都要珍重。”以下，“是故，闻法时……”是再推展到此处的闻法轨理上来说明这一点。

是故，闻法时也应先以闻法轨理为主，其中又以等起为至要。如颂云：“唯依内心善恶之差别，善恶不随影像大小定。”依据此义，若以自求地位、名声等励力求此生世间法之等起，则无论闻多少法，都不成为真实之法。因此，先向内返回调正自心等起，至关重要。若知如是调正等起，以方便摄持善法，则成无量福德上士道之入径。若不知如是调正等起，则纵外现种种闻法、修法，亦唯成法之影像。

只有透视、掌握了缘起的这种运行方式，才能发起菩提心而达到大乘善法的高度，使善法成为成佛的正因。此处的闻法作为缘起，当然不是以外在形相为主，

而是以内在的闻法轨理为主。闻法的轨理包括意乐和行为，也就是心和行为的轨道。以闻法轨理决定果报的缘故，需要我们切实地把握。闻法轨理又是由最前因作为缘起而引动，所以它以等起最为至要。最开始的等起意乐决定着闻法的走向，决定着从初到中到后的所有进程。可见等起如同种子，或者就像射出飞箭的起始，又像司机初踩油门的第一下运作，它决定着方向、前途。总之，闻法要以内在的意乐和行为的轨理为主，在这一套意乐和行为中，又以最初的等起为极重要。

进一步引《功德藏》来说，缘起不是观待外在影像的大小，而是观待心的运作，因为心才是作者。心是善，一切结果就善；心是恶，一切结果便恶。善恶不随外在影像的大小决定，而随内在善恶的内涵或差别来决定。以“唯依”两字断定，缘起只在于此。

由此推知，假使自己是以希求现世名利、地位的等起来求法，在缘起上就已经决定是去往实现现世法的轨道，而且多数是导致恶趣。以这种方式无论听闻多少，都不成为法道，因为法道有三种，下士、中士、上士三种道，下士道要以求后世义利为主，之后才有真正的法道，然而以希求现世之心无论学什么，缘起都是去往追求现世法的方向，连下士道的内涵都没有，也就能断定

无论如何都不成为真实的法。法的真实性不是以外面的形相，或者口中所念，或者姿势如何来决定，它关键在于内心。

因此，我们应当向内返回，调正自心的等起，这一点至关重要。最下等也要具足求来世义利的下士道等起；进一步要希求解脱生死，这是中士道的等起；进一步要发起把一切有情救出生死、安置在正等觉佛位的求一切种智佛果之心，这就是上士道的等起。只有生起上士道的等起，才可能通向大乘佛果；等起一旦偏离，无论听闻多少、行持多少，也都是行驶于非法之道。

之后，我们可以从正反两方面来观察。如果能够超越上述求现世的等起、求来世的等起和求一己解脱的等起，从而调整自心发起本法广大意乐菩提心的等起，这就是所谓殊胜大乘法的等起。之所以称为“广大”，是由于不为自己，而为一切众生；不只是为他们求一种现世或来世的利乐，而是希愿去除尽虚空界一切父母三有轮回的一切苦因苦果，之后将他们安置在一切种智佛的果位。当内心已经开拓出如是广大意乐的时候，在缘起点上便已经进入无量福德的上士道。

“入径”意为进入的途径，也就是心上一旦生起广大意乐的等起，直接就入于上士道。等起是一种关口，

譬如码头、渡口，仅在此处，船能入海。同样，从菩提心的缘起点上才能进入成办无量福德之上士道。所以，只求现世名利是对缘起愚昧的一种表现，我们应当真正深透地认识到缘起的开发点，以及它将来所呈现的果相。也就是在此上士道中，乃至以菩提心摄持少许善行，所出现的广大福德量是尽虚空界所无法容受的。所以，我要从高速公路入口般的此等起处，入于上士道。

相反，如果我们不懂得调正等起，即使外在的闻法、修法什么都会做，那也只是法的影像而已。因为法取决于内心，内心取决于当下的缘起，在缘起上落于求现世的等起，或者求离怖畏、得现世名利，其实丝毫也不具有法的内涵，就叫做法的影像，意为虚假。譬如龙多上师讲的几个比喻，人的影像不是人；狗踩着人的足迹走出来的不是人的足迹等。也就是说，没有调正的等起只是一个假影子，它不是法，因为法最低也要具足下士内涵。

是故，闻法时、修法时，或修圣、或诵咒，或礼拜、或右绕，乃至称念一句嘛呢时，以此等起菩提心摄持，至关重要。

由以上从正反面的缘起都透彻观察以后，不难获得

定解：缘起上关键的是，要以广大意乐菩提心的等起来摄持。无论修何种善，有此等起就成为无量福德上士道的入口，否则就是落在道外。因此，闻法时、修法时，或者修本尊时、修密咒时，或者礼拜时、右绕时，下至一句念嘛呢时，都要以菩提心的等起来摄持，它作为缘起的要害，无则不可。因此最后下结论为“至关重要”。

戊二、广大方便秘密真言之等起

分为三分引导：一、缘起理趣的引导；二、操作方法的引导；三、以教理证成是如实观。

一、缘起理趣的引导

其二、广大方便秘密真言之等起者，如《三相明灯》[11]云：“一义亦不昧，方便多不难，依于利根故，秘密乘最胜。”谓此秘密真言金刚乘中，入门之道多，积集资粮之方便多，有不需自行甚大难行而能证果之甚深方便，究其根本亦在于变换欲乐。如云：“诸法唯缘性，枢要在欲心。”依此，说法处所及导师等，不应如彼庸常不净之相而观，而应明观五圆满后谛听。

祖师引导的理路，按照《三相明灯》所说，以方便多不难，成为秘密乘殊胜的要点。

[11]三相指真实性相、波罗蜜多相、密咒相。

“一义”指显密二乘在求果上相同，都是要证达圆满的正等觉佛果（，然而在成办佛果的方便上却有着许多差异）。若以见、修、行、人四分来解释，密乘的见有不昧的殊胜，修有方便多的殊胜，行有不难的殊胜，人是利根。以此四点成立密咒乘殊胜。

见“不昧”又有法性见和有法见两分。首先，通过显教波罗蜜多乘仅仅能够了达离四边的空义，对于界智双融的自性仍有愚昧，相比之下，密乘则直接宣说了界智双融的法性。也就是，万法的根源是法界与智慧不二的自性，并非仅指空分，而是透露出心的本性实际是明性或智慧性。彻始彻终都原本是明性，但迷失了明性，就现起轮回的假法；一旦证达，就还归于涅槃的本性。其次，在有法见上，显教仅仅抉择一切由假立因缘而幻起的假法、现法都是如梦如幻，但并未彻显根源，且区分净秽，将此现法判为不净显现。金刚乘则直接指示其实一切都是身智的游戏。之后确立不二见——有法和法性并非两种，而是色身与法身本自无二的金刚体性。这就是见不昧的殊胜。

“方便多”，指金刚乘有生起次第、圆满次第等各

种修法的方便。

“不难”，指不断五欲，直接利用五欲来行道等等。

为极“利根”所修，指行者善根深厚，能够在见行两方面堪忍堪受。见解方面是慧根明利，对于金刚乘的甚深见地明了抉择，产生胜解。行为方面，是以极利信根，对于甚深金刚乘的超越行为毫不畏惧。

总之，人是极利根；在成就佛果的方便上，见、修、行都具有殊胜，因此金刚乘成为速疾完成佛果的妙道。

既然密乘殊胜的一大原因在于其中有很多入门之道、很多积资粮的方便，以及不必自行大难行便能证果的甚深方便，推究这些方便的根源、根本，也无非是变换欲乐。如教典所说，诸法是一种缘起性，道果也由缘起而来，而缘起的关键在于内心，内心的关键在于欲乐。譬如车子的运行关键在于驾驶室，驾驶室里关键在于司机。如是左右缘起的关键要素是内心的欲乐，也就是自身的一种习惯性。

内心喜欢做什么就叫“欲”，这种欲或者心里的喜好、习惯性没有变，就是仍然停留于旧有的缘起。譬如认为自己现在只是成佛的因，自己在实相当中非常不清

净，要通过修心变成清净，就不免落于因乘的缘起。这种欲如果没有转换，就会一直跟随着旧有的习惯，导致在三大阿僧祇劫当中都要去化解这一路的习性。把根身器界看成不清净，认为真的有种不清净，我们通过不断修行，最终能修成一种新的清净法，这种见解和欲乐其实与密乘并不契合。

如果要运用广大方便来契合密乘，关键是变换欲乐，也就是变换过去的心理习性。自己的心一贯随顺错乱的想法，已经把万法看成是不清净，认为自相续、根身、处所，甚至所传法也并不清净等等。随着这种缘起而转，以自己的错乱尚未合乎法界实相的缘故，最多落在因乘当中。

趣入金刚乘的关键在于缘起，缘起在于内心，内心在于欲心，欲的重点又在于转换过去不符合实相的心理习惯。首先，是胜解一切本来清净而生起真实信心。由此调动欲心，希求回到如实了知的状态，恢复如来的知见；不愿再迷失、不愿再落于虚妄的见解。这种欲心就成为缘起上的要点，开始去往恢复本来心性的方向，这就是金刚乘的等起。

如果愿意转换迷乱的知见、观念，愿意回归实相，当内心一旦胜解万法本来清净，以此欲心常常住于清净观中，就能逐渐入于金刚乘，并由此展开无数密乘的清净观行。

也就是对于说法的处所、导师等，不应再随顺过去迷乱心的观感，认为世界都是丘陵坑坎、荆棘沙砾；导师是五蕴不净的苦相；时间是刹那性；眷属都是凡夫，有真实的烦恼心等等。我们不应再始终耽著在这种错觉当中，认为真的存在不清净的现相。这种根本性的错乱，会导致无法回归实相本身。我们应当认识到当下即清净，本来即清净，无论如何，一切无不清净，从此按照明观五圆满的方式来听法，才是具有了广大方便密咒的等起，才能尽快恢复本来的实相。

与前者等起的差别是，前者在于展开心量，不光为一己谋求现世和来世以及从轮回中解脱的利益，而是为了尽虚空界一切父母有情脱离一切苦因苦果、获得一切种智佛果而发心。于是把意乐拓展到极其广大的境界，就叫做“广大意乐菩提心之等起”。此处则是为能回归本来，回归实相，回到未迷失之前的状态，就要按照本来的实相而起明观，这叫做“清净观”。又可以说，最

初就不经过各种分别戏论，不经过各种下层的见解，唯一以如来的知见作为自己的知见，佛是如何见，我们便如是而观，本来是如何，就如何了知。以生起如是清净观，相信一切是佛，本来清净，才算是具备了密乘的等起，是真正起步迈入金刚乘。以上是缘起理趣的简单引导。

二、操作方法的引导

也就是：处圆满，观为究竟法界宫；师圆满，观为法身普贤；眷属圆满，观为如来心印传、持明表示传之萨埵男女众，皆是男女本尊自性。或者：说法处所，观为铜色吉祥山莲花光明宫；说法导师，观为邬金莲师；我等闻法眷属，观为八大持明、王臣二十五尊，皆是勇士、空行之自性。或者：处圆满，观为东方现喜刹土；师圆满，观为圆满报身金刚萨埵；眷属圆满，观为金刚种性尊众，皆是萨埵男女本尊之自性。或者：处圆满，观为西方极乐刹土；师圆满，观为无量光佛；眷属圆满，观为莲花种性尊众，萨埵男女尊皆是男女本尊之自性。无论如何，法圆满为大乘法，时圆满为常相续轮，此即于本来如是，而起如是了知之心。如是明观，即法本如是而如是知，此外并非将不是观成是。

操作方法的引导，也就是配合所传法类，做各种五

圆满的观想。譬如传大圆满法，处圆满是密严法界宫，师圆满是法身普贤，眷属圆满是如来心印传、持明表示传的萨埵男女众，通通观成男女本尊的自性，全部都是佛的自性。总而言之，一切都是本来实相。

实际上并没有所谓分开的五种实相，当错觉一旦消失，真实的法性其实是不二。只不过观待世俗心，有处所、导师、眷属、时间、法门此五分。因此就我们现前而言，需做五种圆满的观想。

圆满是一切本来圆满，是无所缺失、是大圆满。一切都在本性中圆满具足，并不是由因缘造出某种法。处本来就是密严法界宫，上师就是法身普贤、法身佛，眷属就是本尊等。或者闻受莲师法门，便观想处所是铜色吉祥山上的莲花光明宫（即净土），观说法师为邬金莲花生上师，闻法眷属是八大持明、王臣二十五尊，都是勇士、空行的自性。或者闻受金刚萨埵法类，便观处所为现喜刹土，师是圆满受用身金刚萨埵，眷属是金刚种性的尊众，他们都是男女本尊的自性，只不过现出男相、女相，实际都是佛。如果是闻受弥陀法类，就观处所是西方极乐世界，师是阿弥陀佛，眷属是莲花种性尊众，他们都是男女本尊的自性。

诸如此类，可以配合所传的不同法类进行不同的观

想。其实都是一个要点，都是本来清净，本来佛，就土而言是净土，就师而言是导师佛，就法而言是了义大乘法（自心本来成佛、本具如来藏，这便是真实的大乘），时也是常相续轮等。此如实观，是本来如是而如是知，除此之外，并不是把不是的东西观成是的缘故，我们应当依此进行清净观的操作。

三、以教理证成是如实观

譬如，上师本是三世诸佛总集体性，上师之身为僧、语为法、意为佛，此即总摄三宝；身为上师，语为本尊，意为空行，此即总摄三根本；身为化身，语为报身，意为法身，此即总摄三身；又复为过去诸佛之幻变，未来诸佛之生源，现在诸佛之补处；再者，对于连贤劫千佛亦未能调化的我等浊世有情，从摄持的大悲、大恩角度而言，较一切佛尤为超胜。如云："上师佛陀上师法，如是上师亦僧伽，上师一切普能作，上师具德金刚持。"

又，我等闻法眷属，也由本体为如来藏，所依为人身宝，助缘为善知识，方便为师长教授所摄受，故是未来之佛。如《二观察续》云："诸有情即佛，然为客尘障，垢净即真佛。"

一旦在教理上通达，就能自觉、无疑惑地入于清净观中。因此，此处再以教理来证明观师和眷属为佛是如

实而观，并不是夸张。以上师为例，上师是三世诸佛总集的体性，上师的本体具足三身、五智、无量恒河沙数的一切功德藏。

因为一切佛在本体上相同，并没有功德多或少的差别的缘故，所以说上师是三世诸佛的总集体性。总集是指一切智慧、慈悲等功德都汇集其中。首先以理来说，上师的身是僧，语是法，心是佛，因此是三宝的总集；或者说身是上师，语是本尊，意是空行，是三根本的总集；或者说身是化身，语是报身，意是法身，是三身的总集。又可以说是过去佛的化现（只是在我们的心前变出一种人相，实际是从诸佛法身中应缘而变现）；从作用来说是未来诸佛的生源，也就是以上师的加被力可以使众生都还归法界而成佛；上师也是现在佛的补处，或者说代表着现在佛来行持佛法事业。

再从恩德这一分来说，我们在贤劫千佛出世的时候，都没得到调化，但是，如今值遇上师，上师摄持我们的大悲、大恩比一切诸佛还要超胜。

功德与佛同等，恩德超胜诸佛，由此从道理上证成上师是佛。

所引用续部的“上师佛陀等”这一偈颂，是以圣教量来证成。佛陀的语言，直接说到了上师是佛是法是僧，

是一切能作，是具德金刚持。

继而引眷属为例，也就是以四因证成是佛：本体为如来藏，所依是人身宝，助缘是善知识，方便是得到师长的教授摄受，所以是未来的佛。为什么呢？他本身是佛，只不过暂时被虚妄分别的客尘遮障，既然如今已经得到人身宝、出现圆满修集佛法的机缘，再加上真佛善知识作为觉悟的助缘，以及被上师的教授摄持，就是已经积聚了能够直接回归菩提的方便。此等内外因缘聚合的缘故，当然必定成佛。

再引《二观察续》教证说明有情是佛，然而暂时被一层迷雾或客尘般的虚妄分别所障蔽，譬如一尊入睡的佛。只需旁人唤醒，使他走出虚妄分别的迷雾，就能回到本来佛的境地，因此叫做“垢净即真佛”。对于眷属，可以直接观他本身就佛；如果自己还有少许现相的执著，就可以想：他只是暂时入睡，其实是一尊佛，等到被唤醒时，他就是真正的佛。

因此，观眷属为佛，不是将泥巴观为黄金，而是本来为佛也观成佛，这叫做如实观。如是在见解上明了后，不难直接趣入广大方便秘密乘的等起。也就是以此方式发起明观、发起契合本来实相的如实观，这就叫做金刚乘的等起。

思考题

13、缘起的关键在于什么？结合人天乘、小乘、波罗蜜多乘、金刚乘而思维。

14、我们怎样才能真正趣入金刚乘？

15、思维以下道理，力求生起定解，并在每次听法时明观五种圆满。

（1）不净显现只是错觉，一切皆为明空双融的自性；

（2）金刚上师功德等佛，恩德超佛；

（3）听法众都是男女本尊之自性。

丁二、行为

丁二，行为分二：一、应断之行；二、应取之行。

戊一、应断之行

初中分三：一、器之三过；二、六垢；三、五不持。

己一、器之三过

今初（器之三过）

闻法时我们需要受持的善妙行为，包括励力断除以及积极争取两个方面。以此想要受持行为的心，才有可能趣入真实如法的行为当中。

所断行为，即断除器的三过、六垢和五不取。我们的心相续好比一个容器，如果存在过失，则无论听闻多少法，都必然会造成严重的过患。不仅常年得不到法益或非常低效，还会使正法成为造下非法的因素等。所以在受法之前，先须明确认识自己内在有哪些不良因素、将造成我学法过程中出现哪些过患等，继而一一遣除，才能使每学一段法都有一段相应的利益。

器之三过者，如颂云："耳不属如覆器过，意不持如漏器过，杂烦恼如毒器过。"共有三过。

器的三过，如偈颂中所说：耳朵不系属于说法的音声，就像覆口器的过失；心不摄持法，如同漏器的过失；心相续中杂有烦恼，如同毒器的过失。

容器口如果不朝上承接，就无法纳入倾注而来的甘露；如果器底有破漏，即使倾注再多，也不会存留；如果器壁有杂染，即使倒入胜妙的甘露，也会被毒化而变成毒液。所以，为能如量如质地领受胜妙甘露，需要远离此三过失。

三者可以分别对应学者闻法时的过失。以下一一解释。

第一，闻法时，自身耳识须不驰散他处，而与说法音声系属后听闻。若不如此，则如向覆口容器倾注汁液般，身虽住在闻法场所，自身却不闻一个法句。

首先远离覆器过，是指闻法时耳识不应驰散在其他处。如果心神溜到其他地方，则无论法师说了多少，都丝毫无法入心。口说绮语、东张西望，看其他书本或缘其他音声，闻法也就由此失去了意义。因此，就好比容器口正对着倾降的汁液般，我们需要放下万缘，一心谛听说法者的音声，使得法语句句通过耳根渗入心田。

第二，于如是所闻的法要，自以为闻法解义就放置了，其实内心并未持到。此如向漏器随倒多少汁液亦无法存留，闻多少法仍然不知置于自相续上修持。

其次要了解什么是漏器的过失。一般人以为自己听得很明白，其实心里并没有取得法义。同时自己也很难发现这种状态。如果不能检查并改变，自己不免听多少就漏多少，无法领纳任何法义。但是，人们往往被慢心遮障，即便实际上每一次都没有得法，他的心仍然很放松、很无所谓。看起来好像在听，也似乎什么都懂，其实根本没有领会法义，没有有意地执取此次所闻佛法的最关键处是哪里，同时也不去检查自己有没有掌握，或者即使没能掌握也不去弥补。

就当今末世的情况来看，很多人心力非常差，而且对自我评价过高，这两方面因素结合，导致多年闻法一直处在自欺的状态中。譬如听闻了广大意乐的发心该如何发起，好像没有什么不清楚，他以为自己听到了声音，大概每一句话也能听懂，就以为是受持了法义，实际在被考问的时候才发现自己根本没能真正理解。是什么原因呢？一是慧力不够，不能明晰地取得法义；其次是自我评价过高，以为自己懂，于是每一次听完都放置不顾，结果多年以后，对于最基本的法义都还仍然没有吃透。

譬如《前行》，很多人以为自己老早就学过了，但被问到什么叫等起时，才发现根本说不清楚。广大意乐的菩提心如何发起？不清楚。或者更细致一些——菩提心到底是如何引起的？它的缘起如何？他就更说不出悲的一分是从何引起，智的一分又是从何引起，乃至悲的一分要怎样修知母、念恩、报恩，以及力求将诸母有情安置在佛果等等，内心统统没有概念。或者，三殊胜的必要性何在？为什么最初要以发心来摄持？何谓正行无缘殊胜？上中下三种的要求如何？自己应该如何行持？末后的回向印持又该如何做？对于这些他一概不曾领会。

往后一级一级地进行下去，每一段法义都有其中心要点。即使不能全部获取，我们至少也应该吸取其中的要义，使内心明确：今天法师讲了什么，法义的要点在哪里，应该如何操作，以便落实在自心上去修持等等。也就是首先在见解上了达，然后转入修行。如果根本没有获取法义，只是处于一种自欺的状态，或仅仅停留于表面的形式，那么他所以为的“听到了”，只是因为自己是个汉族人，能听懂汉语。其实除了记得课堂上的一个个笑话，也许根本就得不到任何法义，这种是属于漏器之过。

这一问题在当今时代非常严重，一般人听完就忘，几乎根本无法记持，这种程度的失念与过去时代完全不同。过去虽然没有任何录音设备，甚至连书都没有，但人们反而记得清清楚楚。如今科技发达的时代，自有书籍送到手上，每个字都清清楚楚地现量见到，每个人也都拥有非常完备的录音设备，但是往往录了一大批，过后基本都不听，因此内心根本记不得法义。下课以后被追问时根本不知道内容，是典型的漏器之过——不但漏，而且漏得精光。其实假使能有少许的复习、研讨、思维等，也不致如此。或者是说，可以通过复习、研讨、思维的方式来弥补漏器之过。

不仅要采取弥补措施，而且也不可太杂太乱地学法，每一次听闻至少抓住要点，记住它最关键的几点。譬如学习密乘广大方便的等起，就要知道该如何观修。起码需要把握的一点是，实相里没有此等不清净法，一切都是佛。之后观法师是佛，眷属是佛，住处是净土，时间是常相续轮，法是了义的大乘法，清楚这五点要义，并且懂得如何操作，才叫做记持了此次所学法。听的时候觉得蛮不错，听闻以后觉得很热闹，但内心把握不住任何法义，其实就是已经漏光。长此以往，即使学习很

多年，连基本的法理也无法在心中受持，更不用说每一个细节。

此处也讲到，哪怕听法再多，然而下至其中一分，也不知道如何纳入自相续来修心，是什么缘故呢？他没有受持。一是不了知佛法都是开示修心的教授，佛法教导的修心之处在哪里；其次是没有生起一种欲乐——希求闻后受持，去实修此法。由此导致佛法与自相续完全脱节，既不能将佛法铭刻在心，也不能依法运用而趣入修持。

第三，在闻法时，若以欲求名声、地位等有过失的等起而听闻，或者与贪嗔痴等五毒妄念相杂而听闻，则法不但无益于心，且法成了非法，如同于有毒容器注入胜妙汁液般。

第三是毒器的过患。譬如容器内壁染毒，会导致无论倾注多少胜妙甘露，却由于与毒相混的缘故，统统变成毒药。同样，心相续的容器如果在等起方面出现了偏差，希求以闻法得到名闻利养、别人的恭敬等，就会使佛法降格为实现自己现世名利的工具。

等起决定了心的缘起，希求名利不仅不能得到更多功德，反而会将正法变为非法。一切都在于心，心想名

利，难道一切会变得非常高尚吗？不可能。利用闻法求名利能有丝毫正法的内涵吗？不可能。所以，我们首先需要调整等起，每次都以非常清净的意乐来闻法。

所以大家应当在闻法之前发起清净的大乘心，用非常清净、纯正的动机来闻法。广大意乐菩提心就是为能利益周遍虚空界的一切有情，自己誓愿求证佛果；为求佛果，自己一定要修学佛果之因——殊胜的圣道。以此意乐受持佛法，就是清净的等起。如果想到：通过听闻这部法，将来我可以得到很多名誉，可以给别人传法，能收取很多供养、受到他人恭敬等等，这些就是世间名利心。这种根本的毒素，会使得无论听闻多少法，都全部变成毒素。况且，利用佛法来谋取世间的名利，自己岂不是成了法贩子？

其次，闻法的心态需要非常清净，不可杂有贪嗔。如果在闻法前或闻法期间生起贪念，自心就会马上被障蔽而无法受持清净法。如果生起嗔恚或高慢，由于内心染污的缘故，更是一句法也听不进。

总而言之，我们在闻法时，需要保持等起和听闻心态的清净，避免毒器之过。混有五毒烦恼不可能蒙受法益，是因为根本已经被污染的缘故。

所以，像印度当巴桑吉也说："闻法时，需如野兽乍闻声；思维时，需如熟手剪羊毛；修习时，需如愚夫尝美味；修行时，需如饥牛食野草；得果时，需如杲日出层云。"

闻法的时候要像野兽乍闻琵琶声。它们特别喜欢这种乐声，一旦听到，马上全神贯注、心无旁骛地谛听。

思维应如熟手剪羊毛。生手剪得有高有低、有多有少，不一定整齐；熟手却能剪得又快又平，一层一层，清清楚楚。以此比喻我们思维的时候，需要条理清晰、层层理顺、明了而断定。只有对于全论法义都梳理得清清楚楚，才容易取得定解。

修习犹如愚夫尝美味，进入一种如痴如醉的状态，一心沉浸其中，全然忘却其他；或者犹如酒鬼品酒般格外有欲乐，一次又一次地串习、品味佛法的味道。

修行的时候像饥牛迫不及待地想吃野草般，马上要去实行和修持，不肯等到以后。

得果的时候要如杲日出层云，各种烦恼、以及执著虚妄相状的能所二取当下消失，自心的光明真正透达出来。

把握住这几个要点，才会真正入于一心闻思修的行者行列。

谓闻法时，需如野兽爱著琵琶之声，猎人在旁刺以毒箭犹不觉知，怡然而听，需身毛悉竖、目泪满盈、双手合掌、不被其他异念间断而谛听。此外身体虽住说法之场，心却分别外境而驰散，开绮语藏门、做了口眼散乱后听闻是不行的。故闻法时，须放下念诵、数珠等善行之相而谛听法。

闻法时，譬如野兽爱著琵琶的声音，即使猎人从旁边用毒箭刺它，它都不晓得，只是一心欢喜地听法；或者譬如音乐迷以一种超级的欢喜心爱著音乐，完全陶醉其中，听得不亦乐乎。我们闻法时也一定要发起真实意乐，乃至身毛竖立、满眼泪水、双手合掌、一心不乱地一直谛听。相反，身体待在讲法场所，但是心已经跑到外面去分别各种外境，甚至打开了绮语库，口眼都处于散乱当中，这种闻法其实毫无利益。

人最关键的是心，只要一心住于虔诚受法的状态，对于无比重要的法十分恭敬，那么双手合掌、一心谛听，高度的诚敬等，这些态度和行为自然而然就能做到。以恭敬的缘故，也不肯懈慢佛法，或者无所谓地掐数念珠来散乱，或者跟旁边的人说一些世间杂语等，各种杂乱的行为都决不去行持。此处作者强调，闻法时即使是口中诵咒、念经以及掐数珠等等各种善法加行，也要统统

放下。只为缘取法义，使每字每句都入心。

意不持如漏器过

再说，漏器是什么状态？该怎样避免呢？其实还是要按照此处当巴桑结所说“野兽乍闻声”般的闻法状况，才能区分真实闻法和虚假闻法的差别，并发现自身一向以来所具有的大毛病，发现自己心态、行为、表现等各方面的缺失，以及将导致何种过患、是如何走入歧途等。继而有意识地调整，才能发生明显的进步。

此处是前期最关键的闻法引导，它牵涉到从始至终的一切学法是否产生利益，所以极端重要，因此需要再度重复、强调。其中意不持的过患非常典型，很多人即使有这种毛病也很难发现。虽然长期闻法，而且每一次都似乎明白，但实际上往往是，根本还没有掌握到法义就已经放弃了。

每一次讲法都有其要义，闻法时的关键便是把握要义。但是很多人似懂非懂，处于一种表面化的状况。更糟糕的是，他会不自知地以为已经学到、听懂，由此错失了做一些努力、弥补或者调整的机会。意识到自己尚未受持法义的人，还有可能会去询问，再三思维、补救或者关注；如果长期以来认识不到自己的状况，哪怕闻法十年，也只能发现都是在盲目自欺中度过了，珍宝般

的佛法就这样在自己手上溜走，自己并没有把握到什么。到真正要“实修”时，才发现和未闻法的人都同样不知该如何修行，因为在见解上尚且不知，更何况去真正做出来呢？这些都是未能意持正法的过失。

照理来说，闻受每一部法，只要能受持在心，到达一定量时，内涵会越来越深广。他好像是安装了一枚随时可用的如意宝，跟没学过的人运用起来根本不同。譬如对于闻法轨理，自己学过、意持以后，就知道该如何以广大清净的意乐来发心，如何发起广大方便的等起。同样，无论对于慈悲观、菩提心观或者清净观，自己都应该了达观修的要点，并很快安住于法义。学习闻法轨理中的断器三过、离六垢、五不取等也同样，每一次都需要意持法义、通达要点。毕竟自心的理解与说法师心中想传递的密意完全一致，才叫持法。

圣教是获得道果的无上如意宝，我们对此理应极为珍重，丝毫不可夹杂散乱、轻浮、骄慢等状态，这一点在缘起上十分重要。如《贤愚经》所说：世尊因地请法、闻法极度恭敬，总是一心住于正法而谛听。又如佛说法时往往首先提醒弟子“谛听谛听，善思念之”，也是意在劝导大家安住于专一闻法的心态当中。

如果我们能远离器的三过而一心正住，以无比的希

求、高度的诚敬来受取胜妙佛法甘露，就一定能得到极其殊胜的利益。每次听闻，都会使佛法真正流入心田。

如是闻法后，还须将所闻法义持在心中而不忘，随后常时修持。世尊也说：“我为汝说解脱法，当知解脱依自行。”依此意，师长为学徒解说引导，即是教导其闻法之相、修法之相、除罪之相、修善之相、修持之相等等，故学徒也须不忘此等教导，谨记于心，随后修持实证。若心中并未持到法，则仅仅容有闻法利益，而于法之句义丝毫不知，故与未闻法无有差别。

听闻法师讲授以后，一定要将所闻记存于心，恒时按照所指示的法义发起修持。如释迦牟尼佛说到：我为你解说了解脱的法道，要知道解脱是依靠自己的精进修行。上师的任务只是给弟子解说、引导，包括闻法的轨理、修行的轨理、除罪的轨理、修善的轨理、修持的轨理等等。弟子则应当对于所说法轨恒时记忆、修持，在心上一一实证法道，这一点才是最关键的。

如果不能意持、不了解佛法义理的缘故，虽然可能稍微有些闻法利益，但是跟不闻法时并没有多少差别，自己的心相续并没有更高尚之处。遇到问题时，不见得有更大的处理能力，或者表现出更多的理智、贤善、心力等等。是什么缘故呢？一向以来只是处于一种简单的

闻法状态，以为只要来听就已经完成任务。然而如果闻法不能打动内心，学法不能转变心态，长此以往，也就只能停留于简单的例行公事。

很多人学法如同听论坛，认为只需猎取一些知识，或者当作娱乐消遣，根本不必要修心。这种方式无论学多少都记不住少许的修心轨则，甚至连一种“我要受持这部法”的念头都没有，更何况听法以后内心尊重、视为妙药，并励力求证呢？由此导致即使一一听过从最低到最高层之间的所有法，但是心相续却似乎比以前更为恶劣。这就是没有真正以意摄持佛法，并为求实证而恒时修持的缘故。

再者，法虽持在心中，但若与烦恼相杂，则仍然不成真实之法。

要想成为一名真正的法道行者，发心必须非常清净、纯洁，在任何时处都是为法道而闻法、学法，敬重法和法师，敬重从诸佛传来的教授。以无比的尊重将佛法印持于心，继而励力发起修持，才会得到佛法上的进益。期间，如同《贤愚经》里世尊因地求法那样，唯一以法为求，认为诸佛的法道哪怕用生命来换都值得，一心专注于佛法而行持，不夹杂烦恼，不去观察法师的过失，不对正法起邪分别，也不在听法过程中生起骄慢、

诽谤或者各种不清净观想，由此就能很快成就无上佛道。

相反来说，无论秉性如何聪明，记忆力强，或者能够受持于心、有辩才等等，这些都不是根本。如果心中杂有贪、嗔、骄慢等烦恼，就不能真实行法。再高尚的法在染污心中最多成为知识，甚至只成为贩卖佛法者、借佛法炫耀自身者。这种人不但没有佛法的味道，反而造下堕落恶趣的因。

所以，在闻法过程中，绝对不能以毒器之过染污自心，使无比胜妙的佛法甘露被自己转化为毒药。佛法虽不是毒药，但因心器有毒，任何法也就变成了毒药。心如蛇蝎般邪恶狠毒的人，学佛以后必定会发生更大的问题。（上文也一再强调，无论学习何种法，只要是心地恶劣，所作也就恶劣。）除非听闻佛法后便励力改过，否则不可能耳朵里听到几句法音，就突然改变恶毒习性。晋美朗巴尊者也说：善恶唯一按照内心的差别来确定，而不是依照外在影像的大小，也不是以所听的是什么、外在做了什么、显示了什么等来确定。因果的判定唯一依随于内心。

从历史公案中不难看出，一个很不起眼的人最终获得成就，完全是因为心地贤善、纯正；另一个人暂时看

起来风光显赫，结果却堕入地狱，往往是由于心地的邪恶。往昔善星比丘在佛前侍奉了几十年，他虽然非常聪明、能宣讲三藏，却沦为饿鬼，原因何在呢？心不清净。无论世尊传哪种法，他都认为没什么了不起。如此一来，不可能真实行法。他学习、听闻再多的法，都只能辗转增长他的骄慢、邪分别。提婆达多也是同样的例子。诸如此类，值得我们特别警惕。

尤其是当今的知识分子，学法越多就越傲慢。起初了解较少的时候，还有一种虔敬，对于法和法师能做到恭敬、感恩、谦下。渐渐到过一些大道场，接触到不少有名气的上师，学了不少佛法以后，反而连最起码的恭敬心都没有了，其实这种人很容易堕落。

要想断除器的三过，先应认识到三者分别是何种状态，在学法时，自己应该怎样避免等等。譬如，能一缘专注聆听法音，就排除了覆器过；一心缘取法语所表的义理，把握所指示的修心要点，并付诸实践，就除去了不持法的过失；再者，等起清净，不求名闻利养，唯一为法、为众生，就排除了毒器过，或者一心诚敬，聆听佛法，就排除了闻法中的懈慢、散乱等各种恶行。如是需要我们在听后一一把握要点、产生定解，并有意识地努力实行，才能使学习每一段法都相应地受持在心。

相反，如果每一次都像赶场一样，表面化地听一听，声音、词语都是汉语的缘故，当然能听得懂，但是学过多年，就很容易学成法油子——会运用很多词语，唯独不在心上用功。这种从来不在自心上反观并修习的人，无论听多少，都无济于事，走出闻法场就跟普通人没有两样，甚至比普通人更加自以为是，多了一层骄慢而已。这种学法能带来什么利益呢？没有利益，只有漏器之过。

如塔波尊者云："若不如法而行法，依法反成恶趣因。"谓上于上师、正法起邪分别，中于道友讥讽、骄慢、轻蔑等，有诸不善分别的话，则法反而成了恶趣之因，故须断除诸烦恼。

无等塔波仁波切一再强调：如果你不如法行法，佛法反而会成为堕落恶趣的因。

此处"依法反成恶趣因"，主要有几种因素：上，对于上师和正法生起各种邪分别，以为上师没有功德，正法有错谬，或者看法和上师的过失等等；中，是对于同学讥毁、侮辱、骄慢、轻蔑等。诸如此类，生起各种不善念。在讲法场所，在殊胜的对境面前，造下很多堕落恶趣的罪业。鉴于这些，我们需要励力断除詈辱、骄慢、轻蔑等烦恼。

制止烦恼的方法在于，最初就防护自心，不起邪分别，关键是依照前文所述的清净观，把上师和眷属观成佛，以观为佛的缘故，唯一成就念功德、不念过失的最佳缘起，也就容易由此得到法益。也就是说，清净观对于我们而言十分重要。

思考题

16、对于器之三过，一一反省自心是否具有，如果有，思维其过患和原因，并如理遣除。

17、闻法时，意未持法是何种状况？有什么过患？以“听闻轨理”为例，阐述怎样才算意持佛法？有什么利益？

己二、六垢

六垢者，如《释明论》云："慢及无正信，于法不力求，外散及内收，疲厌皆闻垢。"谓于法师思维我胜而起骄慢，于法法师不起正信，不励力求法，心散外境，五根内收，由法期过长等而起疲厌。此为六垢，皆当断除。

所断的第二部分，是学人心中的六种不清净状况。按照世亲菩萨的《释明论》所说，第一是骄慢，也就是对于说法师，思维自己比他更高明，功德更殊胜，从而生起骄慢之心。二、无正信，指对于法和法师不生真实的信仰或信受。三、不力求，即不愿励力求法。四、外散，指心驰散于外境。五、内收，即诸根内收过度。六、疲厌，指由于讲法时间延长，内心生起疲厌。如果被闻法时的此六种垢染覆盖内心，必将导致无法领受佛法甘露，因此我们须要励力断除。

首先，一旦生起"我已经超过法师"的这种慢心，会障碍道业而无法领纳佛法，因为慢心是高举的心态，如同甘露无法向高处倾注，我们的心态也必须低下、谦卑才能容受佛法的注入。

其次是不能发起正信。就如同烧焦的种子般，缺乏

信心者不会生起希求、恭敬、精进修等一切白法，或者说，无论听闻何种法都无法发生功德。

三是没有希求。坐在闻法场所，犹如画中人一般，不肯用心，也就不可能产生学法的利益。教学是一种互动，师长传法是希望学人能够依法修行，然而“强按牛头吃草”的方式并非上策。学人自身具足非常踊跃的求取之心，才能在法师传授时积极执取法义并且纳受于心。希求，就具备了取受的意向或者缘起；对于不希求佛法者，哪怕法师为他传授再多，也如同在狗的面前放青草般，他不肯受用一分。而且，此后的一切学法、修法也都不成立。譬如世间人如果希求学拳，愿意了解行拳的方法，听受老师的传授以后，他会希求实证拳法的境界。同样的道理，我们如果希求学习修心的法拳，特别想要得到最珍贵的修心之法，自然还会特别希求付诸实践、亲身修持，从而达成离过证德的所愿。

总之，希求即是希圣希贤，特别向往圣贤之道。希求，使佛法直接纳受于心；否则，听闻再多也不过是领受一些知识而已。就本部前行法而言，作为修正行的前驱部分，作为一种基本功，它能够使我们顺利进入大圆满的正行，因此需要特别重视、希求。不仅希求得到法

要，还要特别希求依此实修，打下基础，使自身成为大圆满法的真实法器。

第四心散外境，是指心神无法专注于正法，从而根本不可能领会佛法；第五诸根内收，是处在紧张或者昏沉、睡眠等的暗昧状态，使内心无法显现法义，也就收获不到法益；第六是听闻时间延长导致产生疲厌，也就没办法再纳受法义。

总而言之，内心如果存有以上障垢，就会障碍受取正法，所以叫做垢染。譬如一个容器有很多污垢，无法盛装干净的甘露。又如镜面上有很多脏污，无法显出影像。同样，我们去除六垢的清洁心地，才能更富有吸收力、更充分地接受佛法甘露的倾入，并由此发生极好的作用。又像是肠胃清净的人，稍吃一些东西就能完全吸收；如果是肠胃已经被各种各样的染污毒化、破坏的人，即使吃得再多也难以吸收。因此首先应当净除六垢。

此复，诸烦恼中，慢嫉二者极难认取，故当精详观察自心。若自己于佛法、世法上随有少许功德，便念“我亦有此有彼”，特别执著，则不见自身过失，不知他人功德。故须断除骄慢，常处卑下。

在诸多烦恼当中，骄慢和嫉妒非常难以辨认，所以

应当在自身上仔细观察、反省。譬如自己在佛法、世间法方面有少许功德，就想：我跟他彼此彼此，他所具有的功德我也同样拥有，法师不过如此，我为什么要听他的？我为什么要俯首称臣？——他难以认识自己的过失，难以认识法师的功德。如是不产生信心和恭敬，甚至以为自己比法师更行，就没有受教的机会，也根本没办法领悟佛法。

以我慢的遮蔽，无论听闻多少法，都会成为他发起骄慢的因素，由此招致大量罪业。毕竟对法和法师不敬，是失坏善法的根本。而且以此骄慢状态将会沉没正法的缘故，暂时拥有的一些功德，会很快丧失，未生的功德，也不会生起，所以是一种极大的障碍。

若无有真实信心，则绝入正法之门，故在四种真实信中当持不退之信。

其次，“信为道源功德母”，具有信心才会真实发起欲乐，发起恭敬，发起精进等等。十一种善心所本是以信为首，通往解脱的五根也是以信为开端。作为打开功德之门的信心如果缺失，实际上就已经断送了趣入佛法的门径。所以，我们首先应当具足信心；而且在正信的四相——净信、欲信、解信、不退信当中，应当持不退信。

法道上的关系其实非常重大。譬如世间既定的母子关系不可改变，或者伦理上的夫妻关系也极其郑重，同样，师徒既然有佛法上的授受，学人领承法恩，或者需要求法，这条路就如同皈依般，永远不应改变，对于佛法、对于法师的信心也永远不应退转。哪怕面临断头的威胁，也要在信仰的原则上排除任何变动的危险。

励力求法是一切功德依处，故由上中下三品励力，而成上中下三品求法者。若不励力求法，则根本不能成就法。世间谚语也说："法本无主人，看谁勤奋大。"所言极是。

第三种垢染是对法不希求，这一点可从正反两个方面来解释。对于正法励力寻求是一切功德的依处，以学人心中的上中下三种策励或者希求程度，判断为上中下的三种求法者。如果上中下三品都不是，其实就不算是真正的求法者，也不可能有任何正法上的成就。世间谚语也说：法没有主人，就看谁勤奋大！意为正法谁都可以修持，就像大海的水谁都可以饮用；同样，按照每个人的希求可以决定受用正法的多少以及得益的大小。上等希求能得上等利益，中等希求得中等利益，下等希求得下等利益，没有希求便不得利益。譬如毫不希欲饮水的人，当然不肯去饮用，只有具希求者才会开怀畅饮、

获得利益。

我等导师也每为求得四句法故，于自身上剜肉成疮、插千灯芯，及身跃入火坑、于身上钉千铁钉等，是依百种难行之门而求请法。故应如颂云："纵遇火聚刀刃亦直越，乃至趣死仍勤求正法"，需如此大励力而求，不顾一切艰苦寒热而闻法。

再举出本师释迦佛因地求法的例子：《贤愚经》第一品中说，世尊因地为了求得四句法，在自己身上剜肉成碗，放置灯芯，以及以身跃入火坑，将身钉入千枚铁钉等，历经各种难行之门来求法。如同《二十誓愿颂》所说："纵然遇到火海、刀刃也一定要越过，乃至死亡之间都要寻求正法。"

依照偈颂所给予的最大量级的一种描述，我们也应当励力求法，不顾一切艰苦寒热。

接下来是第四外散。对于此段引导文的涵义，我们可以从四方面契入，也就是产生四个方面的认识：一、外散的体性；二、外散的种类或差别；三、外散的过患；四、发起断除外散的决心。

一、外散的体性，指六识向外发散，著于六尘的假相上，而不住于法义，这种学法过程中的不清净心态，即外散的垢染。换言之，如果听者的六识耽著在其他虚

假的境相里，就无法住于所闻法义，以此垢染的状态不可能住持正法，因此必须净除。

二、外散的种类或差别相是如何呢？可以分成两段来描述。首先，五根识向外著取五境，即眼识著色，耳识著声，鼻识著香，舌识著味，身识著触。但特别需要注意的是第六识，它充满了幻想能力，往往耽著于过去或现在的影像境，或是著于未来的假想境。一旦自心沦落其中，很容易造成外散的障垢，再进一步发展，就形成了受持法的障碍。

有些人常常闲逛，到欲尘的海洋里，眼睛喜欢著色，耳朵喜欢著声等，自心完全随之散乱，处于极为杂染的状态。再说，人们的幻想能力也很强，可以坐着打几个小时的妄想，有时不断地回想过去，有时幻想未来，有时又对现前的事情耽著不已。心的散乱导致根本无法专注法义，成为受法的违品障碍。尤其当今物欲增盛，加上各种各样的杂染境引诱六识在境相上耽著、狂奔，增上妄识的力量，对于人类来说，缺乏住于正法的心力是最为迫切的问题，如果不消除这些障碍，学法不免仅仅成为儿戏。

第三外散的过患，也是需要断除的部分，它需要我们对此产生深刻的认知，并由此下定决心。尤其是当代

尊崇自我、张扬个性的人们普遍不愿听受现成的教导，他们只有通过自己的理智分析，直到自心认可时才能发生相应的转变。而且多数人甘愿跳入欲尘的海洋，唯恐陷得不深。我们应当从这种可怕的状况中认识到，心识驰散于外境是一切轮回迷陷的根本、是一切苦恼的根源。我们要说服自己回心转意，切不可听从现代邪说的蛊惑，使自己也陷入危险境地中。

实际上，现代人以为的幸福快乐、生活意义等等，无非是一种散乱。但是愚昧的人们意识不到这散乱的法相，更洞察不到现相的本性、作用、导致的结果等。我们只有通过全盘的深刻观照，才能在观念上发生极大的变化，对于所见的五彩缤纷的现代生活，意识到是一大苦海，自己的投入只会导致葬身其中，万劫不复。一旦发生观念上的转变，自然就会发起断除外散的誓愿，并截断相关的错乱行为。

以上总说以四分义契入“外散”的法义。

妄识驰散于外六尘，乃是一切轮回迷现之本，一切苦恼之源。譬如眼识著色，则如蛾死灯下；耳识著声，则如兽遭猎杀；鼻识著香，则如蜂闭花笼；舌识著味，则如鱼著铁钩；身识著触，则如象陷淤泥。

六识驰散于外，是轮回一切迷现的根本，一切苦恼的根源。比方说，眼识著在色里，如同蛾死在灯火里；耳识著于声尘，如同兽被猎人宰杀；鼻识著于香尘，犹如蜜蜂闭封于花笼；舌识耽著味尘，无异于鱼上铁钩；身识著触，又如大象陷入淤泥。

我们不妨继续观察：轮回的错乱显现来自何处？一切苦恼来自何处？无非是从著相来。引诱人心的种种外相层出不穷，如果自心随意逐取外相，就必定会成为一切生死祸患的根本、一切苦恼的来源。这几个譬喻非常恰当。由于人们经不起外在显现五彩斑斓境的诱惑，也会愚痴地将对境执为实有，妄识自然附著在上面，结果就中了魔王的圈套，自己葬身在欲尘里。譬喻提示了我们是如何迷失、如何启动苦的轮转，又是如何被魔王逮个正着。

譬如引诱飞蛾，只需以它最贪著的光色作为诱饵。它往往是直扑过去，随后葬身于灯火中。所贪著的美好感觉，成了它丧命的陷阱。

野兽听到琵琶声，当下感觉非常美妙，以为是能使自己得安乐之处，所以一直耽著，不愿离开。何曾想到在声尘的背后，猎人的枪已经对准了自己。

蜜蜂喜欢花香的气味，它经不起诱惑，以为那里有

最美好的事物，却没想到自己是在奔赴花笼的陷阱，当花渐渐闭合时，它已经无法飞出，迷乱的幻相带来灭顶之祸，终致闭气身亡，——由于呼吸不到空气，它倒死在花蕊里面。

鱼儿贪著味尘，钓鱼人用钩子钩住诱饵，垂钩三尺，这时鱼儿也是感觉到面前似乎有种很好的东西，却不知道背后隐含着丧身之祸。它径直奔赴过去咬住诱饵，结果马上被钩走。

大象贪著触尘，它看到面前的稀泥非常软润，就想用身体接触，于是沉重的象身很快陷入泥泞。

陷阱都是设在所谓美妙五欲的背后。因此，贪著它们就成为致人死地、埋葬法身慧命的根源，成为一切苦恼之源。《楞严经》讲到两种根本，其中一种是生死的根本，即以攀缘心为自性。对于各种色声香味触五欲的妙境诱惑，如果行者没看清它幻相的本质，以为其中大有实义，迫不及待地奔向幻境，就会被生死阎魔钩钓，由此出现生死、陷溺轮回。换言之，当我们一旦著相，就已经陷入生死圈，所以攀缘心也叫做迷现之本。

我们不能以为此处只是讲一种闻法轨理，要知道其中实际蕴含着甚深的法理，直接指示了什么是生死、怎样得涅槃。也就是在境相面前不可动心、不可著相，一

定要保持清醒。当我们能够认清面目时，境相无利无害；反之就会被诱惑而陷入生死。因此，无论是闻法、说法或修法等，我们都应该明知而随顺本性之道，即使修大圆满也无非为了还归本性；如果执著虚假的外相，则完全是背道而驰。

总之，缘于面前虚假不实的现相，如果根识驰散其中，往往就会造成生死的根本。或者说由此发生苦苦、坏苦、行苦等无量诸苦。缘于现前的五欲生起贪嗔，造下非福业，就会直接堕入恶趣，造成苦苦；缘美妙的欲尘，希求通过行善的方式来获得，结果以此贪欲出现乐受时，自己也迷惑于暂时的坏苦当中；以我执住于愚痴，就会不断地变现后后的五取蕴。五取蕴不自在而迁流的自性，注定了一切刹那都是苦因，因为它埋伏着苦的种子。

当我们以为外在境相实有时，心一直不得停息地向外追逐，并不断地造作生死之业，因此成为一切苦恼的根源。相反，一旦在境相上看空，意识到无可执著时，也就能停止起惑造业，从此息灭三苦、还归本性。

“迷现之本”意为，我们都是从此产生迷乱。“迷”即错乱，指二取。《辨法法性论》等论典或金刚乘教义当中解释到：在本来无二当中，忽然产生一种妄见、妄

识，《起信论》里称为“能见分”。以此妄见感觉面前似乎有境界，于是对此幻变相安立境界分，由此出现能所，叫做“迷现”。如果继续加强这种习气，就会在后后位再再现起二取，并辗转不断。我们如今既然了知其中理趣，就应当在一切时中截断向外逐求的攀缘心，一定不能再加深这种错乱。

此外又有随习气伺察过去、将迎未来诸烦恼、缘现在境相妄分别三者。此等一切，随于讲、闻、修正法之时，皆须断除。

宣说前五识外散于五境的道理后，此处继续指示第六识是如何缘于三时的影像境而外散。第六识的境是法尘，不是五尘，它以分别为能事，打妄想的空间特别大。回忆过去的事、迎接未来的事，以及对于现前的境起分别，这些都是第六识的作业。如果没有守护第六意识，它就会肆意地著于法尘的影像。

所谓法尘，其实是虚无所有，是心识自现的一种影像，然而人们痴迷地缘念三时的法境并散乱其中，由此成为一切迷现的根本，成为发起一切苦恼的根源。相反，只有灭除这些虚妄分别，才能不再起烦恼、不再造业，从而远离无量无边的苦患。第六识最初缘法境生起分别，继而引生执著，随后交织其中，这股劲头就一直不

能自拔。自性的力用与无明结合，形成一种错乱的力量，以及一种虚幻的、妄自苦恼的受用，其实这些都源自于众生的一念迷失。

我们现在就应当窥破，自心是如何流落于生死。首先，第六识随着耽著过去的习气而伺察。譬如以往的经历在相续中熏下习气，第六意识就随之发起伺察，也就是不断地回想过去，并且分别、计较不已，不知不觉陷在想阴当中，使自己远离佛法。或者解释成，当过去的习气浮泛，就会又随着它去伺察、回想。

“将迎未来诸烦恼”也可以做两层解释。首先，自心对于境，也就是对于根本未曾发生的未来事去有意地缘取，想象自己未来将成为什么；其次，从心上解释，即自心去迎接未来的烦恼，缘着未来的境烦动、恼乱。本来心若停歇，就“天下本无事”，但是一想到未来，有时充满了贪欲，有时充满了想象，有时充满了担忧，有时又充满了执著。这些都是缘念未来境所产生的各种烦恼。譬如对于竞争对手，一想到自己将来可能会被他挤掉，就有一种担忧；或者想到未来将如何成功，就有一种贪欲；以过度贪欲的驱使以及过分的自我执著，会想到未来的成功，想像自己做到天王、做到富豪等的情形，其实这些全是沉迷未来境的烦恼。原本一无所有的

事，由于痴迷、主动地去迎接，导致事情似乎变得很复杂，自己也随之幻想不已。

“缘现在境相妄分别”，缘幻事般的现在境相生起各种分别。因缘和合时在凡夫心前出现的日常境相，就如同以手按压眼球时空中出现的很多亮点，其实本来什么也没有，但由错觉的力量无而幻现，久而久之就成为一种病相。然而我们的第六识已经陷入于病态，不但不能认识境相的虚假，反而还不断地对其妄加分别。

如果真正有什么东西，我们可以分别它是此是彼，但对于根本没有的东西，还要不断地分别，就显得很荒唐。譬如眼前出现一个石女儿的假相，自己以一种病态，就不断地分别他是多么可爱，他和我有什么关系等，但事实上石女不可能有儿子。同样，世上的一切情景犹如海市蜃楼，原本没有任何实事，只是人们痴迷于幻相的缘故，总是禁不住去分别。

总而言之，缘于三时的分别都是病态，我们不应当去进一步地发展它。如果串习到习气越来越深厚，以这种妄想的力量就只会加重错觉，所以叫做“迷现之本”。进一步则由分别引生执著，以执著引发苦痛，所以它又是苦恼之源。试问：一个无心的木人，它缘于各种法会生起分别吗？它有什么苦恼？根本没有。再说，圣人面

对这些境的时候见而无见，心根本不去附著，也就不会有任何苦恼，更不用说再次出现错觉等。如同幻师明知都是幻相，他便不再去分别，但是如果习气不断地熏习，不必说白天，哪怕是梦中都会出现各种境相，这些都是以习气的力量自然变现，都是以迷现之本遮障了我们的本面。

如今既已开始修学大圆满法的前行，就要一路随顺还归本性的法道，不可再痴迷于各种幻相，甚至流连忘返。“无始劫来生死本，痴人唤作本来人”，其中的“生死本”就是指六识。我们以为它是真正的自己，以为能依六识得到享受，于是被幻相欺骗而迷失，从此生死不已，这就是我们最大的过失。

因此祖师也强调，无论在听闻、讲说、观修等任何时候，六识缘六境（以五识著于五境，六识著于三时的法尘境，）这一切外散的垢染或错乱一概应当断除，否则将错失修学大法的机缘。

换言之，我们的心不应沉溺于此非法之道，应该一心住于直接或间接通往成佛的法道上。所谓的成佛即是还归本性。直接是指直下给予指示，让弟子见到自心的本来面目；间接则是令弟子通过逐渐修心，去除重重的颠倒，越来越趋近于现见本面。我们既然想走上大圆满

的前行和正行之路，又何必再去追逐这虚假的幻尘？何必再去追逐这无量的衰损呢？众生本来具足大圆满，却以此“迷现之本”导致迷失，因为它与法道完全相违。

思考题

18、心被慢烦恼障蔽将会导致哪些过患？反省自心是否有此垢染。如果有，应当如何遣除？

19、在学法时，无正信有什么过患？为何应持不退信？

20、从正反面思维励力求法的必要，并反省自己属于哪种情况。我们应如何随学本师而发起上品求法之心？

21、关于外散：

（1）什么是外散？反省自己是否有此垢染。

（2）为什么说前五识著于五境以及第六识著于三时法尘境是一切轮回迷现之本、一切苦恼之源？对此反复观察思维引生定解，并立誓截断外散垢染。

以下着重引导第六识不应缘念三时的法尘境而打妄想。

嘉色仁波切云："先受苦乐如现波纹相，尽已无迹莫更追思忆，须念当思兴衰与离合，法外无有可信嘛呢瓦。

嘉色仁波切说到：过去感受的苦乐犹如水中现起的波纹，虽然当时有一种现相，但过后连痕迹也都消失无余，所以不必再去追索、回忆。

只要稍加观察，我们便不难了知，一切曾经发生过的事，到现前位，除了只在记忆里有种影相以外，其实都已不复存在。如果对空性稍有了解，就还能认识到，原本没有任何法，何必再去回想它？不过是枉费心机而已。过去心不可得，我们切不可对于过去事再作伺察。

《金刚经》说得好："过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。"由此可知，我们应当修持无心之心，或者说应当歇下一切狂心。以往的事情像一场梦，什么也没留下，要反问自己：再回忆有何意义？或许我们还会执著：当时我多么痛苦，想起来就心酸等等。其实这些就好比水面现起少许不美观的波纹，既然已经过去了，又何必放在心上呢？同样，我们也不应留恋过去所谓甜美的爱情、辉煌的事业、美好的享受等，它们也

无非是片刻即逝的美丽“水纹”。过去的事就彻底让它过去，既然修行，何不变成一个无事道人、无心道人？

如果自己一定要想，就去想一想世上的事都在兴衰离合当中，没有任何可靠之处，因此说到“法外无有可信嘛呢瓦（嘉色仁波切将所化地方的当地人，称呼为嘛呢瓦）”。除了正法以外，其他都不是可依靠处。我们如果一直把意义建立在外在的幻影上，把希望寄托在这些假相上，过后必定会全部落空。世上的事兴盛过后便是衰败，会合之后即是别离。总而言之，没有东西可以把捉或信任。哪怕当时以为多么有意义，以为能保得住永久的团圆、兴盛、快乐，过后发现总是坏灭一空，所以何必把心思放在这些上面？只有一心安住正法，才会给我们带来真实的利益。

“未来生计撒网于干河，非如所念降临少希欲，若念当思不定何时死，岂有暇行非法嘛呢瓦。”（“干河”指干枯没有水的河。）

未来的生计就像在干河里撒网，哪怕捞一条鱼，也成了不可实现的愿望。自己常常想要得到什么、实现什么，其实并不会如我们所妄想般降临。

我们如果想像：我在干河里能不能撒一个网捞到很多鱼呢？其实这很荒唐。没有水也没有鱼的干河，不存

在任何可实现性。目前能够坐下来瞎想的，其实只是意识里的一条干河，里面并没有未来的果。即使一直打妄想，一直在自己的干河里撒网，其实也都不会得到什么，所以，应该减少对未来的希望。唯有普贤行愿是我们未来行道的方向，它符合还归法界的妙道，是每一次都需要进行的祈愿，除此之外，不必缘于任何世间事去打任何妄想。

如果实在要去想，就思维死期无定——我什么时候死毫不确定，说不定是今天死，又何必想什么未来呢？说不定上午就死，何必还想着下午？甚至这一小时就会死，还想像下一小时做什么？如是逐渐减少对于未来的妄想。又如噶当派行者，每次吃完饭都把碗扣放，不去顾念下一顿，因为死期无定，哪有空闲行非法之事？

可见，思维无常之后，对于现世法的打算会缩小到零。既然今天都快死了，还忙这些做什么？死时世间事没有任何意义，再说自己还有长劫的生死大苦尚未解决，如果再不精进修法，万一没得到把握，临终落入恶趣，该是多么可怕！感觉自己正处在生死牢狱，有很大的忧心事，因此只要有一刻空闲就要行持正法，不再胡做非法。

“现前事如梦中作活计，精勤无义是故当弃舍，一饭亦应契法无著印，所作世事无实嘛呢瓦。”

有人会想：过去事已经过去，再想没有意义，未来事还没有来，去迎接它也毫无意义，但现在事是真实的，我们就要捕捉现前的欲乐，来实现真正的人生。

他认为，抓住现前一刻的享乐才最现实。所谓活在当下，拼博在当下，成功在当下，把握当下的每一个机会，争取得到生命的实义。他会把一切的意义、幸福、快乐、成功、荣耀都建立在当下。尤其现在人更加短视，他没有什么历史观，对于未来也没有什么抱负，只认为现前的感官欲乐最真实。稍微有心量的世间人也会想：把握现前的事业，这才是最真实的。譬如现今自己正在经营的事业，我一定要把它做得如何如何。作为人，活在世上就是要拼博，要通过勤劳精进来实现现世的事业。

然而，现前的事情就像梦中经营活计一样，无论如何精勤，最终也是一无所得，所以应当舍弃。

譬如一个人在梦中要建造一幢世界上最庄严的大厦，想成为建筑史上的大师。他不断地在梦中设计，组织庞大的工程队、配备各种建材，于是大楼层层堆叠，之后又进行各种装潢、修饰等。当他一旦发现这只是梦

中的修建，自己的勤作实际什么也得不到时，就会立即放下。又好比梦里参加竞选，千辛万苦之后当上了州长，花费多门心思去经营其中的事业。但是，一旦发现这只是梦境，便不再觉得有意义。诸如此类，梦中的钞票是假相，梦里的事业、梦里的名誉等都是假相，再如何努力也是子虚乌有，为什么不早些放弃？

也就是说，不但过去法、未来法现前不可得，没必要去动心思，就连现前法也只是虚花泡影，如何千方百计地追索都是一无所得，一切往外的逐求都得不到任何实义。因此，下至吃一顿饭也应当契合于法，用无著来印持，对一切现相不再耽著。

我们所作的任何世事都是毫无实义。因无实义、体无实义、果无实义，因此佛法教导我们趣入空、无相、无愿三解脱门。现前的法没有本体，何必去攀缘执著、挖空心思地营求呢？未来的法也不可得，应该彻底放下希欲。对过去法更容易明白，它什么也不存在。因此，我们所注重的世间事，过去做的无实义，现在做的无实义，将来做的仍然无实义。

“后得三毒分别调伏净，一切念境未现法身间，不容不行需时当忆起，乱念勿任自行嘛呢瓦。”

在后得位，应当调伏贪嗔痴三毒的分别，使它清净。

任何时处都不应缘可爱境生贪，缘不可爱境生嗔，缘中庸境生痴等，应当精勤防护内心，让自己的心地干干净净。乃至我们的一切念境没有显现为法身之间，这些都不能不行持，需要的时候一定要忆起。也就是，我们对于生活的态度，不能随意在境界中起贪嗔痴，而是任何时处都应心空无住，随缘而过，不再随顺妄想现起分别、计较、执著。否则，随之而来的就必定是烦恼。

“乱念勿任自行嘛呢瓦。”我们需要注意防护心念，念头生起时马上用修法来净除，不要让它独自横行。如《遗教经》中说，牧牛人时时要用正念的绳索系住狂牛般的心，不能放任它到田地里去践踏庄稼。时时做牧牛行、防护行，时时看管它，识得不为冤，这就是后得位的修持。禅门有云：“不怕念起，只怕觉迟”。念头产生的时候如果没有觉察到，它就会不断地兴风作浪，造下诸多恶业。因此，我们要时时看管自己的心，不再让它错失觉照，以免习气泛起时，又被卷入烦恼之中。

总之，以上嘉色仁波切的释颂教导了四点：过去的事情已经灭尽，连影子也没留下，所以不必回忆；未来还没到来，再多的希冀也没有很大必要；现前的事也是梦中的活计，如何精勤也无有意义，所以均需舍弃；在后得位当中，应当调伏自己的分别心。

另外，如云："未来不先迎。未来若先迎，则如月称父。"

另外又有偈颂说到：未来的事不是现前的境界，也不是凭个人的臆想就会出现，所以不必存有太多妄想，或不必去迎接。否则，就如同月称的父亲，什么都来不及实现便一命呜呼了。我们在修心的时候，同样不应抱有先行迎接的状态。所谓事过不留，事来不拒，事未来不接，如此就不难安心住在当下。

有人说：这样的人生岂不是很没劲吗？

回答：要知道现相如梦，它本来不可得，修行最终达到的是无愿三摩地。所以，奉劝老兄不要搞错了，还以为驰求的心停息下来是多么可惜。或者觉得自己过去狂奔惯了，充满着幻想，是靠着幻想来过活。实际上我们早就应该歇心。《楞严经》说，无始时来的生死根本即是攀缘心，这种妄想成为我们迷失的根源。外境上本不存在什么，三世的时间也原本都是假的，何必去妄想呢？所谓"君子乐得为君子，小人枉自做小人"正是此意，愚人一味地捕风捉影，智者歇心当下即是安乐，是真实的安心。我们应从这里悟去，从这里歇去。

以下用月称父的故事来作启发。

往昔有一穷人，得到许多青稞，放置器中，悬挂高处。彼卧身其下，忆念："我今以此青稞为本，当得众多受用。尔时亦娶一妻，定生一子。"心想为子取何名时，月升东方，遂想为子取名"月称"。正思维间，器皿环带被鼠咬断，落其身上而被砸死。

过去有个穷人，一次忽然得到很多青稞，他就把它们装入容器，悬挂在房屋的高处，自己躺在青稞下面，边欣赏当天的成果，边浮想联翩：我现在以这些青稞当本钱来做生意，一定会发一笔财，到时候就有很多受用了。那时候我应该娶一个老婆，她一定会生个孩子。我要给孩子取什么名字呢？这时，月亮已经升到东方的上空，他想：那就给孩子取个"月称"的名字吧，很吉祥。正这样想的时候，悬挂青稞容器的环带被老鼠咬断，沉重的青稞和容器突然间砸到身上，使他猝然而死。愿望还没实现，他就命归黄泉。

这一公案说明，人的妄想和现实根本就是两码事。妄想是第六意识的工作，它有无穷无尽的空间。譬如流落街头的乞丐，他可以妄想成为世界首富；哪怕再丑陋的女孩，也可以妄想明天摇身一变，成为世上最美的仙女……人的妄想可以无穷无尽，但现实受因缘支配，二者之间实在相差太远。我们既没见到自己宿世的因缘，

也没认清现前的业因缘，却总以为能如何如何，岂不是一厢情愿的想法吗？岂不是很可笑的幻想吗？

尤其当今的人们，妄想极其炽盛。譬如在求财方面，他会幻想一个亿还不够，我下次要十个亿，以后我要成为世界首富；等我拥有财富后，我可以娶三妻四妾，生个八儿九女，等等。不曾想他开车到高速公路，几秒钟的时间里，遭遇车毁人亡；或者中途风云突变、商场失利，导致自杀而死；或者被人诬告，自己沦为阶下囚；或者一夜之间破产，不得不流浪街头等等，这类事情数不胜数。偶尔出现过去福业所感的少许福报，他就以为下次会获得更多。其实，作为因的过去福业仅限于此，他的所得果也不可能再有所提升。

由此可见，幻想并不理智，它是对于乐、对于自我的一种非理执念。分别心非理作意的功夫最为强大，有超强的、无限的夸张能力，加上跟我慢配合，不免觉得自己未来能变得如何如何伟大。如果自我的张力还不够，他就会采取较现实的方案，想得到一种近期的目标。诸如此类都是分别心的计量，全是一种笑话而已。

我们一直被自己的分别心欺骗。从小就想：我将来要发大财、做大明星、做政治领袖等等，一路妄想下来，一生的心力全部耗散在这种无意义当中。如果观察一下

古往今来的无数事例，人们的妄想又有几个能实现呢？

如是过去未来诸分别聚，无法如所念而实现，且唯是自心散乱之因，故当善为断除，以具足忆念、正知、不放逸而谛听。

思前想后，或者过去、未来的很多分别，没有一个能如所想而实现，它们完全成为毫无实义的妄想。不仅毫无实义，且成为自心散乱的因。

妄想是一种病，不宜任其发展，很多人沉溺在想阴里，一想就是几个小时，发展得越来越深就会很不容易对治，甚至陷入精神病态，出现很多幻觉；病症稍轻的，也会散乱成性。很多人整天在网上溜达，都是缘着虚幻的声音、图像、文字等，第六意识不断起现分别，结果串习成严重的散乱病。让他稍微安静一点都不可能，其实这种情况非常可怕。

应当了知，所谓过去、未来的“分别聚”纯粹是一种病态。世上的事怎么可能按照每个人的妄想来实现呢？只能是加深各自的病态而已。串习深刻以后，就形成非常颠倒、浓重的念头病。其实不仅仅是散乱之因，它也会是引发一切身心病态的因，使得行者忘失本性、流落轮回。正是这些妄想使人陷在深深的阴境当中，面不华色、身不安宁。妄想越来越多，整个人也就沉溺下

去，自心善的力量和智慧发挥不出来，导致本性完全被蒙蔽。

修大圆满的人更应当了知，过去心不可得，不必追忆；未来心不可得，不必将迎；现在心不可得，不必分别，我们一定要善加断除这些“分别聚”，才能更快地回归本性。如今很多人都已经具备了这种病态，假设仍不进行断除，后果将不堪设想。

所谓的“善为断除”，就是如上文所说，首先了解攀缘的体性所造成的过患，了解它何以成为轮回的根源；在这些方面观察到量、产生一种非常深刻的认识之后，我们自然发起“一定要断除它”的欲，随次才能趣入法道。每个人都应当以这种方法断除妄想病，具足正念、正知和不放逸来谛听。

其中正念，上等者是心念真如，中下根人是一心念法。正知，就是发起正念以后，自心做检查员，时时觉照身心的状况，观察有没有脱离法轨。如果心已经开始外散、放逸，就应当立即拉回；如果趣入不如法的道，也要立即纠正。以正知能够看护内心，而不放逸则是如上所述，制止六根识驰散在六种虚假的境相当中，制止这种发生轮回的根本或引起苦恼的来源，不使内心放

逸。既然它是作为无法现见大圆满的根本障碍，我们就必须截断其相续。

有了念、知、不放逸这三种要素，我们就能一心谛听佛法。三者的次第不可错乱，先是念，记得自己要缘正法，要住在如法的状态；再是知，即随后发起审察，时刻不忘失观照自心；接下来是不放逸，观察心的野马是不是已经奔驰在虚假的尘境里。三种要素都属于调心的方法。

以上讲到如何认识外散的垢染相，以及如何寻求对治、使用何种方便能够止息外散的毛病。

第五种垢染是内收。也是首先了解它的体相和过患，之后发起欲断的意乐，力求在每一次闻法、修法等时励力断除。

内收的体相是心过于紧收，或对于佛法文义的每一个细节都紧张执取的状况。说它是垢染，是因为只要有这种心态，就蒙蔽了内在寂照的智慧。

由此产生的过患有三：一、执取某一个就丢开另一个，无法产生全面的认知。智慧不能很宽松、全面地了解到一切，就难免影响大局；二、会入于昏沉、睡眠等过失当中，或者造成心理的紧张、僵直、迟钝、空白，乃至发生各种错误的理解和反应等等；三、使内心的观

照无法产生。

了解到过患以后，就应当励力断除。对治法是调整到不紧不松的状态，使得诸根安闲淡定。

内收太过，及于文义一一紧持者，则如黑熊捉雪猪[12]，持一则忘一，故不会有全分了知的时候。内收太过，还有趣入昏沉、睡眠等过失，故应松紧适度。

黑熊抓雪猪的比喻是说，它抓取一个就放在屁股下面，然后又起身去抓下一个，所以抓住一个就丢了另一个。以此比喻内收者的心力过于紧张，他持取一者就忘记了另一者，于是永远没有全面了知的机会。因为当内心特别紧张的时候，就特别注意：这个是在说什么？随后用心执取一处，就忘记了其他的内容。之后又去执取另一处，结果是执取后面就忘了前面。如是便无法得到全面的了解。

又好比学开车，最初根本不灵活，手僵硬地抓住方向盘，处于一种紧张状态；等到逐渐成为熟手，才放松地左转右转，无论怎样都能应付自如。

第四和第五垢染分别是外散和内收过紧的过失。也就是说，太松不行，太紧也不理想。

有人会说：过紧是我非常认真的状态，也不行吗？

[12]雪猪即旱獭，也称土拨鼠。

回答：太过份的认真，令心完全陷在紧张状态，灵性就不能够自在地发挥。譬如手握东西时，松弛不行，过紧也不好。又譬如，太松的弹簧没有张力，太紧了又会绷坏。同样，做任何事都应当不紧不松，合于中道。太紧张会使内心陷在狭小的范围当中，不见其他；太松散则又无法集中注意力，或导致自心分布在其他外境。

又好比人有外向和内向，太外向的人嘻嘻嚷嚷、吊儿郎当，别人说什么他往往搞不清，或者是根本没注意到。但是太内向的人，又经常缩在自己狭小的范围当中不肯出来。他会很难放得开，如果换个环境，场面大、所缘境繁杂的时候，一旦过分紧张，他总是抓一个丢一个。

此处也说到，如果在闻法、修法的时候太过内收，紧张的心就会凝于一处，并开始逐渐缩小、暗昧，乃至进入昏沉、睡眠等状态。这是由于紧张会导致内心疲累，时间稍久自然不清醒。外散的状况则是，时间已久，心却一直发散收不回来。当然，收得太过分时，又会放不开，所以一定要松紧合度。

为什么用黑熊抓雪猪来比喻呢？黑熊是抓一个就丢一个，无法顾全大局的状态。同样，以心的过分紧张，或对某一部分文义的过分执著，导致应机面被局限于小

范围当中。

有的人往往会说：同时有两个事情我就会丢一个。比如正做某一件事，忽然又来了一件事，就会很紧张，会不自觉地丢下手头的事。也就是没办法同时应付两个。还有的人直接说：我最反感一件事没做完，就又来一件事，最担心几个事情一起来。

这是什么原因呢？无非是心太紧张，如果自心放松而宽阔，一时就能处理很多事，从始至终心里都清清楚楚。紧张过度的状态当然不佳，但如果是外散过重的人，他反而会屁股坐不住地想要到处走走、东逛西逛，不愿专注地盯在一件事上。他心猿意马惯了，觉得在屋里呆上三分钟都很难受。或者要让他坐着不动，专心缘念一件事，他就会害怕进入那种状态，觉得比登天还难。

有的人还说：我紧张的时候最容易失念。比如遇到严厉的对境问我问题，我忽然就紧张，不知道该说什么，什么都想不起来，脑子一片空白。

由此可知，内收是进入某个状况当中。这时跟它相应的心理作用（即所谓心所）就一定会冒出来。也就是心紧收时，人的视野狭窄，应付能力也差，之后会陷于其中无法自拔。如果能放松一些、不太执著的话，前前后后的观照力反而更大、面会更宽。

内心偏在哪一头都是病，不紧不松非常重要。太散乱时缺乏专注力，无法定于一处；太紧张时，看起来好像很专注地沉浸其中，眼睛死死地盯在一点，但后面的法就是听不到。其实也并不是已经忘记周边的情况，只是因为固定了执著点的缘故，对周围事态反应不敏感、不灵活。

我们闻法时如果过分紧张，对于字句、意义过于耽著时，往往是记取文句就抓不到意义；去理解意义的时候，句子又没记住；听懂了这一句，后一句又没听懂等等，跟黑熊抓雪猪相似，得一个就丢一个，不能顾全两方。如此一来，终究没有从始至终清清楚楚处于清明了解状态的机会，也就是“终无一切遍知之时”。

放松时，清晰、安定的状态犹如一面大圆镜，不动而能全面应付、全面了解。这就是中道的状况。否则，摇摆不定就照不清楚；过分紧张又如同单向的镜子，照向某一处时，就照不到其他。

因此，我们要放松下来，同时心不散乱，让自己能够自然、良好地反应。如果听法时处在散乱、收不住心的状态，法义必定难以入心。像是有人散乱惯了，东看看西缘缘，心神往往不灵光，即使偶尔坐下来听法，也仍然无法止息乱心。有的人过度紧张，脑子逐渐一片空

白，敏感度降低，进入一种暗昧、不全面观照的状况。

以上解释了内收中的两个过患：一、不能全面了知；二、入昏沉睡眠等[13]。

内收过度的人，由于他的紧张，会死死抓住一方面，欠缺灵活性，对于频频到来的事情无法应付。一旦陷入紧张状态，心就不再灵活、不再宽阔，严重影响行事时的自在发挥。甚至会陷入暗钝、僵直、迟钝、疲惫等状态。不善调心的人总是会出现这些过失。

再说心神紧张就不灵光的情况。一种是处于头脑空洞的状态，遇事不能及时反应；另一种是会出现错误反应。很多人紧张过度时发生一连串的错误，只好说：今天真倒霉，过度紧张怎么出这么多错！因为紧张不是正常的状态，本有的能力发挥不出来，本来会应付的也不会应付。或者是因为附加了一层紧张状态，导致反应出错。可见，内收是个急需断除的大障碍。只有在安然、自信的状况下，人心的灵性才能自然发挥，所以我们应该要相信自己。

同时，不宜过分地去抠一两个字。说法是一连串地传递下来，我们接一下心意就好。如果只是抓取其中几个字，前前后后没听到，又如何会出现连绵不断的整体

[13]“等”字当中也包括迟钝。

意境呢？怎么能汇聚法师的心意呢？有些人长期以来养成了一种紧张性格，一听课就紧张，抓着笔拼命写，生怕写不完。结果写了一部分就忘记另一部分，甚至整堂课当中三个小时的句子、法义，前前后后什么都没领会到。只因为心不肯放松，紧张使他处在不良状态，没办法领得心意。

又譬如两个人谈话，双方都心地宽松而安然时，交谈才能和谐地进行。如果其中一个人过度紧张，心不正常的缘故，肌肉绷得紧紧的，瞳孔都变小了，脸上的神经都僵硬了，如何还能敏捷地反应呢？自然会影响交谈效果。

尤其在听法时一定要会得法义。心紧收时处于内缩的状况，不能敞开心胸，也就无法纳入法义，无法使法义在心中显现；同时，紧收的心会使视野缩小，对于前前后后不能一次性兼顾。相反，心散乱时又无法“聚焦”，也同样不能接受法义。

外散者缺乏专注力、难以切中要害，是由于心的过分晃动。如同很多外向型的人散漫惯了，语言也非常零散。别看他遇到事情的时候很大胆，能说东说西，其实没有一句切中要点，这就是外散的过失。

止观修行过关的人从早到晚都不累，记忆力强，而

且面对四面八方的任何事情，他都能够不出差错地轻松反应。这是什么原因呢？一个人怎么能从容做那么多事？又怎么能处理得如此恰到好处呢？无非是因为心的状态良好，心神灵光、毫不胆怯才能应接自如。

此处再次强调，内收是心态上的一种障垢，这种染污状态尚未消除之间，心就不能清明、遍照，也就不可能有对从前到后的所有法义产生无误认知的机会。过分紧张的心难免取得一者就忘记其他。这时候我们应该放松下来，恢复自然，进入正常状态。

好比前些年的十字路口，全靠交警快速地指挥应付庞大的交通流量。交警的心理素质一定要特别优秀，因为他面对的是四条路上的车，需要超强的反应能力来随时做出指挥的手势。只有处于非常静定的状态，才能对于车况随时反应；假设紧张，就容易马上出错，后果不堪设想。

又好比战场上的大将，他有满腹的韬略，而且能够观照自方、他方前前后后的一切情况。如果紧张的话，麻烦就大了，他没办法对全场情景做出恰当反应。又好比能够正常把握全局的足球教练，需要观察到整个场面的情况，而不是紧张地只看一处。

假设精神紧张的人去做大事，日理万机、应酬八方，

必定会非常困难，因为内收太过，缺乏遍照的能力。又譬如高考，过分紧张就发挥不出应有的能力。记住的知识会忘光，反应不过来，看到题也不晓得该怎样做，或者写作文也没有灵感等等，都是过分紧张所引起的障碍。

可见内收的过患非常严重。如果放松下来，让心自由发挥，或许是在一瞬间就能做出反应；不断出现情况，都能不断地反应。我们本来具备这种能力，但以内收过紧成为障蔽。我们应该相信自己的能力，多放松心态，就能反应得更灵敏。同样，讲法师说出的每一个句子，我们以自然、如法的听闻来应接，用一颗宽松、宁静的心，让它自然反应，就很容易对法义产生了解。

从前，阿难教室缕那修行时，时而太猛、时而太缓，以此生不起真修境界。请问世尊。世尊问："具寿，汝居家时善弹琴否？"白言："极善。"佛问："汝琴声为弦太紧时所发，抑太松时所发？"白言："二者皆不是，松紧适度乃能发音。"佛说："汝心亦当如是。"后遂证果。

过去阿难教导室缕那修观，后者的状态一直欠佳，有时候太猛，有时候太缓。特别是修无常观时，无论如何也修不出真实的观照，于是室缕那向世尊请教。

佛问他："具寿！你居家的时候擅长弹琴吗？"

他说："非常擅长。"

佛说："你弹的琴声是当弦非常紧绷的时候能发出，还是很松驰的时候能发出来？"

他回答说："两个都不是。一定要松紧适中才能发出美妙的声音。"

佛说："是的，你的心也应当如此。"

这个譬喻非常恰当。我们有一根心弦，太紧时不会发出美妙的音声，太松时也发不出美妙的音声，不紧不松时才会弹奏出一首首动听的旋律。也就是说，无论做任何事，只要心弦不紧不松，它就能非常灵巧、全面地不断反应，让我们应付自如。

无论看书、走路、交谈，还是处理各种问题，都需要一种松紧适度的心。从而使所处理的事情都成为一种艺术品，从前到后不断地浮现灵机。听法、修法、讲法等当然也都是如此。

室缕那得到佛陀的教导以后，他调整了状态，再修无常等，很快就证得阿罗汉果。

又如拉准母云："紧以提照，松以放怀，彼中有见要。"

以"紧"来提起观照，同时以"松"来放怀、放下，

其中蕴涵了见的关要。

此处“紧”并不是紧张，而是紧密、绵密、不漏失。如同说，“一念不在，如同死人”，观照不在，自己必定就涣散、松懈了，所以要时时以观照来保护自心。此处“松”也不并是松懈，而是放怀、放下、不著于任何边。以如是紧而松的修行要点和方法，能够安住于觉照，所以叫做“彼中有见要”。

我们应当了知，任何上好的状况都是来自不紧不松。例如有些修行人长年累月紧张地精进行持，后来师父让他调整，他偶尔能放松时，修行马上有大进展，甚至于当下开悟。虽说这是从大方向而言，但小事情也无非是同样道理。如果我们调整一下心境，自己的事业、学习、人际关系等方方面面的状态都会得到转化。也就是说，偏于外散的人需要逐渐专注，偏于内收的人要学着放开，时时处在一种自然而然的状态当中。

依照此义，过分紧提时则勿内收，当令松紧适度，诸根安闲而住。

依此而言，心太紧张、精进时，尽量不要内收，要让它松紧适度，诸根安闲而住。

有的人热忙而散乱，很容易陷入浮躁状态；有的人太紧张、执著，也失去了修法的最佳状态。因此，“安

闲”特别重要，古德语录当中也经常可见“安闲”两字，时时能有淡然、安闲，会很容易成就。

思考题

22、关于外散：

（1）嘉色仁波切对过去事、未来事、现在事及后得时分别是如何教诫的？数数思维而断除妄想分别。

（2）月称父的故事说明了什么？反复思维并反省自身状况，而歇下对未来的妄想。

（3）我们应如何依止念、知、不放逸而断除外散？掌握此法后如理调心而作断除。

23、关于内收：

（1）什么是内收的状态？从生活、修行等方面反省自己是否具有此垢染。

（2）结合自他实际情况及譬喻等，观察内收所产生的三种过患，引生定解并发起欲断之心。

（3）室缕那公案中，弹琴的譬喻说明了什么？

（4）拉准母云：“紧以提照，松以放怀，彼中有见要。”

①这一句开示了怎样的修行教授？

②心不紧不松是怎样的状态？如是在修行、做事等时所产生的效果如何？

（5）我们应如何对治内收的垢染？掌握此法后如理调心而断除此垢。

闻法轨理包括等起与行为。行为当中应断之行，也就是把所要断除的法在心上断除。凡是障碍得到闻法利益，甚至还会引起无边过患的负面因素，包括三过、六垢、五不取等，我们一定要像戒毒一样断除。

其中，三过是指覆器过、漏器过和毒器过。覆器指耳根不缘取说法者的音声，偏偏缘念在其他处。无论法师讲说多少，自己都听不进去，因此也得不到法益；漏器指即使听闻很多，但是听后就漏光，没有受持在心的缘故，丝毫不能转为修法的利益；毒器是指具有等起的过失和心态的过失。其中等起的过失是指逐求世间的名闻利养等，将法转变成实现世间法的因，故而不成为得法的缘起；其次是心态杂有贪、嗔、痴、嫉妒、骄慢等毒，以此过失障碍受法。譬如产生强烈的贪心、嗔恚心时，身虽处在听法场合，心态根本不安定，自然听不进去任何法。很多人起现烦恼时，无论给他说什么都听不进去，也就是因为心态糟糕，难以整顿。心器染毒的缘

故，使所闻正法变为毒物，从而根本无法受益。

真实闻法和虚假闻法

闻法最重要的是信心和诚敬。内在具足这二者，外在自然会现出各种善妙的相。譬如，身毛竖立、热泪盈眶——好像风云集聚马上要下雨一样，自然而然双手合掌，泯灭其他分别。处于善心才能持法，当欢喜、踊跃、诚敬、感动时，我们往往会达到不起现其他分别的专注状态，由此不间断地领取法义，使闻法清净而如理。

不仅如此，当信心和恭敬达到极强时，还会在一刹那间开悟。如何才能合乎本性？信心和恭敬是关键。如何契合正法？依靠信心和恭敬。如何住于一心缘法而断除散动的状态？关键仍然在于这两者。总而言之，二者揭示了修心的要诀。

相反，如果没有信心和诚敬，最初闻法便相当懈慢，心思驰散在其他地方，似乎什么都无所谓，口里打开了绮语的伏藏门，眼睛也东张西望。口、眼散乱以后，不仅不成为如理闻法，而且还有很大罪过。心的状态，已经决定了外在表现和闻法效果。处在无所谓的状态时，不仅有严重的懈慢圣法、不敬法师的过失，而且也丝毫得不到利益。表现在身、口、眼各方面都散动不安，这种虚假闻法的状态，不可能有所领悟。

闻法状态的真实或虚假，完全取决于内心。如果没有信心和恭敬，那么一切只不过是在外表上装样子，完全随着自己的肮脏习气去散乱、放纵，表现出各种无关的行为。这些行为由于没有恭敬尊贵对境——法和法师的缘故，无疑会招来无边罪过。

当年导师释迦佛每次传般若，都是亲自敷设法座，以示对于般若佛母的敬重，并引导后世弟子一心敬法。佛陀涅槃后迎请法师的仪轨，包括请法师坐高大的狮子座，以及对他礼拜、供养、承事等等，也都是为了敬重法的缘故。一旦相信佛法具有极大义利，各种善心善行也就自然出现，信敬之心使学人不敢放逸。他会十分欢喜踊跃，感到庆幸、感到无比稀有，像饮用甘露一样句句入心，如释尊因地求法般，将佛法看得比生命还重。以感动、诚敬的缘故，闻法时身毛竖立、泪水涌出，自然双手合十以表达对于法和法师的敬重；以敬重的缘故，能够随时善持自心、不起其他分别，能够一心领取法义。如此才是清净闻法的德相。

相反，若起懈慢之心，则不免表现为各种亵渎的行为——坐得东倒西歪、左顾右盼地与别人说话、玩手机等，心思完全驰散在其他处，不可能受取到法义。况且，法与法师是深重的境缘，由于自己的等起杂合了三毒或

五毒等妄念，使心成为毒器，自己不但不得法益，反而以闻法的因缘造下各种非法堕恶趣的因素。

因此，前文引用当巴桑结的教言："闻法之时，需如野兽乍闻声。"我们同样应当具有这种野兽闻声般的好乐、求取之心，让自己专注于法义，排除其他分别，住于无比喜悦的心境当中专一、怡然地聆听，似乎周围发生什么都浑然不觉。

持法的重要轨则

闻法后，关键是要把所听受的法义受持在心，并常常依照法义来修行，才能得到解脱。如上所述，佛陀也说：我给你讲述解脱的方便，解脱还是要观待你们自己。

具体而言，整个前行的传授当中，上师会讲到很多修心的轨则，包括听闻的轨则、修行的轨则、除罪的轨则、修善的轨则等等，每一部分都是教导我们如何放在自心上去改进、实修。毕竟学法不是旁听世间会议，或者参加世间论坛，而是要能受持修心的法要。

如何受持呢？关键是确认之后，在自心上如是去实行。作为学徒，我们应当对于师父所传的法要记持不忘、及时实修，力求现量证达。每听受一段，就修行一段、实证一段，如是才能得到法的加持和利益。所谓"听闻

随转修心要，少力即脱生死城”[14]，如果只是听而不行，就会导致知行脱节，不能到达闻和知的彼岸（“到达闻和知的彼岸”是指，所闻知的法完全在自心修证、实行出来，也就是法入于心）。所学既然都是关于等起、行为等方面的教导，听后如是在心上转变而修习，能够实地做出来，就算这一分法学到家了。从前行暇满一直到正行支分颇瓦法之间，每一部分都是需要实行、需要在自身上修习或做出来的法，不应只是停留在累积知识或能说会道的论辩上面。

以上简单总结了如何受持、领取佛法，并最终在自身上修持、使它现前的重要轨则。

前五垢的要点提示

骄慢在六垢当中居于首位，最为障道。我们首先应当认识慢心的行相以及过患，然后知道改正的方法，就容易远离骄慢而真正得到法益。

骄慢即是当自己在佛法或世间上有少许功德时，心态高举，瞧不起法师。譬如有点智慧、辩才、记忆力，或者世间事业红火，有福报、有名声等，自己就会比较：“他的这种功德，我也有，跟他差不多；其他方面我比

---

[14] 出自《本生论》，意为：能在闻法后，随法而转、修持心要，则稍用功力，便能解脱生死。

他还强。” 由此执著，看不到自己的过失，看不到法师和同学的功德。

骄慢如墙，会完全封闭自心，障蔽自心，使自己听不进任何佛法，得不到任何法益。同时以慢心一直执著自己的高胜，不肯承认别人的出色。由于愚痴，除了高举的自大感之外，在他的身上丝毫体现不出功德的芳香气味。

带着这种心态闻法，整天自以为是地看过失、摆架子，哪里会诚心诚意地作为学徒来接受教授？“谦受益，满招损”，只有处于低下的心态才能够承接佛法，没有谦恭就没有利益。如果认为法师讲得差，或者认为如此简单的法义不需要学习，又怎能殷重地受持教导呢？他不可能去至心信受、依教奉行，乃至念恩报恩等。也就是以慢心的障蔽，使信心、恭敬心、受取法的心、感恩的心、一心为报恩而修法的心等等，任何善心都无法生起，每天的闻法只成为累积知识的途径。如是长期不断地让我慢膨胀，最后就只能引起爆炸——造成更大的祸害而已，譬如提婆达多和善星比丘。

骄慢是在很多人身上出现的问题和现象。如果不能去除慢心的垢染，就绝不可能容受佛法的加持，也不可能使法义融入内心。只有断除骄慢的卑下状态，才能敬

奉法师和法师的教授，才肯恭敬、承事、供养，并真心地领受佛法。其中关键是要有一种敬重之心。

骄慢在六垢之中最为严重，若不拔除，不仅学法难以得利，反而会招致诸多过患，生不起丝毫功德。在高山顶上不生青草，同样，心的缘起走向、趋势如果是一种狂慢、不接受的状态，是一种无法俯首受教、谦虚领纳的情况，就没有承接与领受的缘起。处于不肯卑下的心态，无论法师传授任何法，都不可能纳受于心，也不可能生起任何修行的功德。

一旦具足谦下诚敬的心态，不必说修法，即使是在听法的一座当中，都会产生无量功德。譬如经中记载的公案，诚敬的女居士迎请一位不会讲法的老比丘，老比丘如坐针毡，不晓得要说什么，中途逃走了。但是，以女居士的诚敬，她认为老比丘传授了关要的正法，于是得到很大法益。本部法后文记载的老妇拜犬牙得舍利，也是同样的道理。关键的诚敬之心能使我们无处不得利益；一旦丧失，会出现极大衰损。

总之，谦下是领取功德的根本，是得法成就的根本，是受利益的根源，所以其负面的垢染也排在六垢的第一位。

第二种垢染是缺乏信心。由此导致无论法师讲说多

少，自己都不会发起功德的苗芽。《十法经》上也说[15]：信心的种子被烧焦后，不再萌生功德的青芽。因为不愿把所闻到的任何法融入自心，就不可能使每一分法都发生利益，不可能依法受持与修行。

总的来说，无论如何我都一定要成佛，所以需要持一切法。所谓“法门无量誓愿学”，就本部法来说，是对于能速疾成佛的一切道上的要点，也就是从始至终每一分佛法的教授都决定信受，对行持整个法道都持有不退的信心，无论何时何处，都不畏难、不退缩、不舍弃。应当发愿把握法师所传的任何一段佛法，将每一分佛法都纳受在自心。即使一时之间因缘不聚，无法达到最佳状态，总体上的信心也不会退失。最为殊胜的这部法，是一切利乐的根源，是自己成佛的根本，所以，管它三七二十一，我们一定要毫不漏失地尽力受持，不理解时就记在心里，一次不行，两次、三次，总有一天会通达。这就是不退信，从不以怀疑或邪见来排斥佛法。懂或不懂只是属于善根厚薄、障碍轻重的问题，只要自己满怀信心地一路走下去，哪怕之前认为再难的，后来都能轻易解决，之前做不到的，也都能轻易做到。

对于整个大圆满道，从前行到正行以及一切支分的

---

[15]《十法经》云：诸不信心人，不生众白法，如种为火焦，岂生青苗芽？

道，如果能够有一种总体上的信心，我们就能很好地走下去，不会因为一时的艰难而放弃，或因一时的不入心、不契合，就以愚痴的想法赌气不干。有信心者对于自己现前能修的，会马上开始修，并不断地串习、运用；暂时还不会修的，也为之积资净障、广发大愿，积聚将来能修持的因缘。由此逐渐生起佛法的功德。

可见，持不退转信非常重要。因为闻法者有各种深浅不一的层面，每堂课下来不一定任何法都能恰到好处地接受。如果是一些宿根深厚的人，或者一些再来人，他们毫不呆板，闻后就能很快开启智慧。有些是闻的时候就能生起思慧或修慧，有些是思的时候能生起修慧，有的经过少数串习就生起证德；而有些也由于过去垢障较深、习染较重的缘故，一时难以相应，或者只能肤浅地理解，但这些都不要紧，关键有一种不退的信心，就能够一直走到菩提。

去除不信的垢染，排开法道入门的障碍物，以信心让佛法与自己息息相关。好比一个小孩，已经对父母起了逆反心，他不接受、不信受时，无论父母讲说多少都会觉得逆耳。甚至是父母几十年的经验，由于他听不进去，结果起不到一点作用。然而同样的话语，让另一个愿意接受的人听后，会得到一生受用不尽的利益。为什

么会出现不同的效果？就在于有没有信敬之心。有信心，能将狗牙拜出舍利，何况一句一句的法教金言？也就是说，如今不是让我们拜狗牙，所学《前行》当中每一个字、每一段修法全是无价的如意法宝，我们如何恭敬都不为过。

从《前行》的第一个字学下来，大家都感觉的确非常殊胜，加持力无比。但也有人似乎只是随便结个缘，耳朵随意听听。由于缺少真正的信心和敬重，自然难以得大利益。有信心、敬重心的人，会把每一次所学，把其中的每一句都纳入自心，每听一次就有一分进步，越学越能转变自心，使自心源源不断地流现功德。信心，成为开发功德的源泉。

接下来是无励力求的垢染。如同在野兽面前放青草一样，提不起一点兴趣，不肯励力希求，心就无法敞开，也无法取受佛法，所以是垢染。

如果被这种垢染障蔽，就会只像无血无肉的画中人一般端坐，自己却始终麻木而无动于衷、无心听法——学法能如何？不学法又能如何？他不激动，也没有好乐、没有求取，只是一副听惯了的死板状态。

有心求法的人，闻法时有一种踊跃、一种激动。如佛经所说众多尊者发踊跃心，其实反映了他们内在的德

相。最初求法时，有一种至诚心，听后也是顶礼信受，生大欢喜，这些都是有希求之相。求法才能得法，内心励力希求的程度，决定了自己是何等的学法人，也决定了自己得法的程度。有上等的励力求，就是上等学人，会有上等程度的得法；有中等的励力求，就是中等学人，会有中等程度的得法；有下等的励力求，就是下等学人，会有下等程度的得法，一切都来自于励力求法。没有求法心，就不算真正的学人，如同一根经堂里的柱子，无论怎样呆呆地天天“听法”，也不可能有所领悟。

励力求是精进的另一种表态。一切功德随精进，精进包涵了一种勇悍、励力的希求，即使是世间人在世间法上也要积极追求，以求有所成就，为此他会付出行动、付出努力，在各方面都非常珍重地行持。否则，跟上班看报纸或者参加世间会议一样漫不经心，就不会有任何效果——哪怕法师磨破了嘴皮也不会使自己发生任何利益。

《前行》提醒我们，要以释迦佛为榜样，注意自己是否已经生起了求法心。当时的净饭王子正是认为江山、权势、嫔妃等世间荣华富贵都无法解决生死问题，无法实现真正的安乐，唯一的佛法才是安乐之源、救命之本，是唯一能给群生带来无量利益之处，于是真正生

起一种舍身求法的精神。我们多看《贤愚经》，一定要一心效仿世尊：哪怕现在遇到火海和刀刃丛立的道路，我也要前去求法，到我还剩生命的最后一口气之间，都要去寻求正法。这种最大量的求法心，正是由于已经认识到正法是第一位的事，才不顾一切地去求取。

本教授教诫我们，要以一种强烈的励力求取心，不顾艰苦寒热、各种困难，来接受珍贵的法要。

外散和内收两种垢染分别是指心散乱于非法、内收过紧。

一心不可两用，心若缘于非法就不能缘法，包括前五识驰散于五境或第六识驰散于三时境，结果都不可能住于正法。如此一来，由于心不在焉的缘故，导致无论法师说多少，自己都无法领取法义；无论法师说过多少遍，也跟没说一样起不到任何效果。

心思散乱的人没有心力接受佛法，或者说没有一种专注的力量。如同日光不聚焦时就不能出火一般，杂乱的心也不可能具有取受佛法的能力。因此，我们无论是闻法、说法还是求法等，都要断除前五识缘五境、第六识缘三时境的散乱。做到万缘放下，一念单提——专注于法、不缘非法，是学法、受法最基本的要求，也是三殊胜当中正行无缘的最低要求。

总的来说，一切现相都虚假不实，如同梦境一般。对此只能引生无数过患的幻境，何必去再再地思虑，乃至于耽延了自己的求法？缘念非法就必定会成办痛苦、成办轮回生死。本论说到外散于六境是一切轮回迷现的根本、苦的根源，换一种表述无非就是：缘于非法境就全部成为苦，除了加重错乱，还能有什么意义？我们既然是作为学法的行者，就应当灭除缘虚假境的散乱，要想就想死亡、想无常、想世事无义，想这一切虚假境的过患等。以此思维为方便，促使自己专注正法。

总之，外散攀缘毫无意义，只是一种错乱的冲动和一种狂想的毛病。由此我们要意识到，任何时处都应当灭除心缘六境的外散垢染。

内收是源于过度的执著和紧张使心不够宽松，陷于垢染的状态，发挥不出心的本能。

以下继续学习本教授中的第六种垢染。

讲法时间过长，若被饥渴所逼或被风日雨等所侵，而心起疲厌，不乐闻法，此过当断。当如是念：今已获得暇满人身，值遇具相上师，有闻甚深教授良缘，实堪欢喜！又当念：由无量劫来积集资粮之果，此次得闻甚深正法，真如一世百时唯得一饭！故为求正法，无论受何种艰苦寒热，皆须安忍。当如此欢欢喜喜闻法。

第六种闻垢是疲厌，它的行相是由于时间过长，身体劳累、饥饿、干渴，导致内心难以堪忍，或者太冷太热等，使自己烦躁起来，不愿再听下去，心想：快点结束，快点结束，怎么还在讲呢？这种心态也会障蔽受法。说它是“垢”，是因为一旦生起疲厌，心就变得烦乱、不干净，不肯再接受佛法。

然而，佛法极其难得，在一刹那间都能出生无量功德，或者依此形成极殊胜的缘起，甚至在一念间就可以开悟。但关键是需要灭除垢染。因为当师徒之间心力和合的时候，法就能直接融入，很快生起信心、悲心、智慧等。如宗喀巴大师所说[16]：闻法时，特别要注意双方的缘起，如果缘起契合，变心的力量就非常强大，与自己一个人学法完全不同。尤其是如今要接受极其殊胜、千载难逢的大圆满前行等法类，如果能清净垢染、把握缘起，那么正法就能直接传入心中，成为一生修持的依据。

换言之，我们来接受法，就是在心中接受无上的如意法宝。如果生起逆反心态，不愿听受或者产生疲厌，当即就会障蔽自心领取佛法，使极殊胜的法宝在我们心

---

[16] 《菩提道次第广论》云：若善说者为善听者宣讲演说，如法会中所变心力，暗中独思难得生起。

中成为断偏、残缺或者出现染污，结果就必定不够圆满。

人心总是过分地执著自我，当不愿意接受，或者身体疲累，感觉逼恼的时候，就会舍弃闻法。其实这一点关系重大。那么我们该如何克服它呢？要知道法比生命还重要。当我们意识到它比无数个如意宝还难得、受用它比吃世上最淳厚的甘露还要美好、得到它比得到十万金砖还有价值时，才会生起忻庆之心。对于法的难遭遇想、利益想、稀有想，使我们愿意去克服一切困难，遑论小小的饥渴、劳累？

可见，在心理法则上的确如此。譬如一个小贩，为了赚钱，就算需要起早，就算刮风下雨，也照样会按时出摊，在街上大声吆喝。不管身体多累、天气多热，遇到的人多无理，一想到能赚很多钱的时候，一点也不感觉疲厌，再大的苦都愿意忍受。或者人们在追求美色时，一旦想到获得后的快乐，那么整个过程中即使费尽千辛万苦也在所不惜。

所以，如果用求财、求色般的渴求心来闻法，他会不顾一切艰辛困苦，身体稍有疲劳等也毫不在乎。譬如常啼菩萨，哪怕舍身也要求法，哪怕变卖自己的心脏都甘愿。由于一心寻求般若波罗蜜多大法，闻知法涌大菩

萨能够传授后，他在赶路的时候完全顾不上左顾右盼，也不想饮食睡眠，毫不散乱在其他外境，也是因为他对法有极其珍重的心。其实，以往的大德求法，都是不远万里、历尽艰辛。他们即使到达师父身边，也不一定立即得到传授，而是经受各种折磨、考验，乃至吃尽苦头。在内心达到最极真诚的时候，师父传法就会当即相应，同时证入佛法的功德。

同样，学习大圆满前行法，从始至终会有很多过程，要经过一堂一堂课来逐步听受。而每一次都需要清净、完整地受持法宝，不能以疲厌之心障碍或漏失佛法。

内心疲厌时该如何对治呢？思维法的极大利益、极其难得、殊胜，从而提起心力，就能克服身心的劳累与寒热饥渴等逼恼。一旦了解到佛法的意义，我们不会在乎为此付出的一点苦头；以心中生起的勇悍求取的欣乐，也足能压伏负面的自我执著。

如今的很多人都非常娇气，受不得半点苦，其实这种情况对于闻法很不利，他会为了保护自己的安乐感受、为了暂时的所谓舒服而舍弃佛法，这就是很愚痴的行为。求法对于我们非常关键，我们无论如何都不应生起“这个法我不要听了”的想法。听法跟世间听课不同，

高兴则来、不高兴则去，甚至对法师、对佛法起嫌恶想、厌恶想，就必定会造下罪业。不懂因果，或者具有浓厚现代习气的人，往往是听了感觉“不带劲”、不合自己胃口，就马上舍弃。还有很多人坐在听法的场所无所谓，想干什么就干什么，由此造下的舍法罪其实非常可怕。

此处也说：不乐闻法的过失很大，一定要断除。一旦我们发起清净想、功德想、利益想，把利益从长远来看，认识到法的稀有难得，之后自然就能压伏我们小小的计较分别心。

具体地说，我们不妨从自、师、法三方面因缘来思维。首先是自己方面：这一世非常难得，我既然已经得到暇满宝身，有求法的善缘，就一定要保护自己的善心，以免沦落于染污的心态当中被烦恼冲毁。这种对自身的珍重之心，包涵了对于善的好乐、对于法的希求，以及一种修法的人格。他是以发自内心的善根，以及对暇满难得的思维来发起希求。因为自己是个修行人，从而希求在任何时刻都竭尽全力地珍重持受正法。

其次是从“师”方面发起思维：多么难得！我现在遇到了具相的上师，如同长期被贪嗔痴极大乾病所逼恼的病人，终于遇到一位极其贤善、具德的医王，他有医

治宿疾的能力。这时，无论是哪种治疗之苦，病人都不会推辞："我现在累了，你不要给我治病"等。反而会想：医生让我怎样做都可以，看病的时间再长都没有关系，医生是为我好，是我的救命恩人，我不可能有嫌恶的想法！如是生起极度的恭敬。

又如神光求道于达摩祖师。最初祖师一声不吭，神光便一直等待。直到有一天下大雪，神光久立雪中，雪已没过膝盖，他也没有任何怨言，为了求法甘愿忍受任何艰辛。祖师说：无上法门，不是小心、轻心、慢心等弱小根器所能得到的。于是神光马上砍断手臂，表明自己求法的志愿。之后祖师一句传下去，神光马上开悟，成为禅宗二祖，得名慧可。

所以我们一定要认识到：上师是医王降临施治，我一定要以极度诚敬的心来依止，在救治过程当中，无论师父如何传授，或者时间稍久，自己都可以不在乎。如是以师恩浩大、极其难遇的认知，能遮止过分执著自我。

再者，要想到法的极其难得：现在能听闻到甚深的、能够一生成佛的修心教授，能把我从一个顽劣的凡夫逐步改善，能从暇满开始一路一路地启发善心，直到发起极大的大乘善根、极深广的智慧，之后受取大圆满前行

的法门，在自身上积资净障、修上师相应法，就不难彻见本性。此等甚深的教授，的确比世上一切珍宝都更难得。

世间人为了淘金，不惜背井离乡，或者风餐露宿，经历各种艰辛，他们认为黄金的重要性和巨大利益值得自己去忍受各种苦痛。对此我们也要思维：甚深大圆满龙钦宁体前行等教授，是比万两黄金还要殊胜无数倍的大法。自己过去一直在生死中流浪，今天得闻如此甚深的教授，就如同登上了一条最便捷的慈航，能够迅速回到法性本地。

再思维：我如今以往昔的善根，遇到了殊胜助缘的具德善知识，又听到了极奇特的龙钦宁体法类，世上再没有较此三缘聚合更幸运的事了！太幸运了！我是不是做梦？竟然出现这样的良机！我一定要好好把握。由此一心给自己打气，鼓励自己。无数劫来积集资粮，终于出现了今天的殊胜善缘，这是我最为盼望的事。听闻如此甚深的教法，就好比在一生当中才能吃到一顿饭，当然不会说：“现在我很累、很热或者很冷，所以我不要吃饭。”否则必定被嘲讽为傻瓜。然而本部法不但比百时一度的妙食更稀有，而且也是能够起死回生的无上妙

药，服用之后，将出现胜似点铁成金的效果，将迅速截断自己无数劫的轮回。想到这里，为求法的缘故，纵然有少许的艰苦寒热，我也都应当安忍。

一旦产生饥逢王膳、渴饮甘泉般的珍惜心，就不会感觉："喝水还要去舀，所以我再渴也不喝；因为需要不断地拿筷子往嘴里送，太累了，我就不吃这种最甘美的食物。"没有人会这样想。他会因为即将得到的极大享受、极大利益，而甘愿克服小小的困难。

在一切法中以圣法最为殊胜；在一切圣法里，又以大圆满法最为直捷快速；在大圆满法中，心髓法是无上要门；在心髓法中，龙钦宁体心髓成为这一时代最契机、简洁、高深、直捷、巧妙的法要。如果能认识到如此无上的利益，就不会在乎自身所受的任何艰难困苦。

提起心力以后很容易生起喜乐。譬如音乐迷听曲时如痴如醉，听后意犹未尽：怎么不多弹几曲呢？同样，本部法是无上龙钦宁体法类的极妙乐音，应该要想：我还没听过瘾呢，最好再多讲讲。不应当感觉讲的时间太长，或不想再听。或者像饕餮之徒受用美味，不嫌次数频繁；或者贪财者得到黄金、钻石、玛瑙、翡翠等时，并不会觉得宝物太多，拿在手上有点累，有点疲厌等等。

人们在意识到对境的无上价值时，一定会生起极大的欢喜心，并且如饥似渴地去求取。

我们修学本部法要，需要一种极度沉浸其中的心态：在一切法中最喜欢本法；在一切受用中，受用法乐最为欢喜，无论如何都要把法纳存在心，一句一义都不肯放弃，哪里还会生疲厌？如是以忻庆之心听受无上宝法，遣除疲厌闻垢。

思考题

24、真实闻法的身心相状有哪些？如何才能做到真实闻法？虚假闻法的身心相状是怎样的？会产生哪些过患？

25、持法的轨则是什么？对此数数思维而产生定解。

26、关于疲厌：

（1）解释疲厌的体相。

（2）得法的缘起在于什么？为什么疲厌会障碍受法？

（3）我们应如何从自、师、法三方面如理思维而对治疲厌的垢染？为什么如此思维便能对治？掌握此法后如理调心而断除此垢。

在学法中，应断的三类如毒行为中，以上宣说了三过和六垢，以下则是五不取。

己三、五不取

五不取者，谓取文不取义、取义不取文、不会义而取、错上下而取、颠倒而取。此五偏差皆须断除。

我们入于佛法宝山，如果未能取到无比珍贵的妙法，不外是由于寻取的方式不正确或有所偏差，被毒素般的此等行为障蔽，才导致心相续跟正法脱离。所谓毒其实是基于观念，因此我们首先要认识有毒行为的相如何，之后再反省它是否存在。这种方式也许已经潜藏于心，只是被固有的观念支持，导致自己从未发现偏差，但也从未取受到佛法。

其次，如何断除彼等？需要通过了解后果而断除。说它是如毒般的行为，也许有人不肯承认，觉得用词太过分。其实，这种闻法方式就如同必须排除的毒素，一定要经过更新，才能领会从头至尾一句一句所蕴含的佛法真义，或者说如得妙宝一般，由此发生正法的功德。取法的行为非常关键，错误的方式不但无法取得正法，甚至成了颠倒理解、颠倒行持，成了佛法的败类等等，

有诸多过患。

如是在受法以前，必须首先明确此等行为，然后发起誓断的决心，之后实际在自身上断除，才会出现明显的闻法效果。否则，任凭毒素一直在相续中蔓延，将会导致学法过程始终受其控制，产生各种颠倒取法、不取法或者乖邪取法的状态。也就是说，我们的内心其实非常不保靠，埋藏着许多颠倒习性，经中也说：“慎勿信汝意，汝意不可信。”

我们不妨将五不取实际结合于自身，来做两个方面的观察：一、我表现出来有毒行为的相是如何？二、了知它的后患、后果，继而发起断除的意乐。只有观察切实到位，才能使学习起到作用。如果尚且认不清相状，又如何去反省呢？如果对后果都认不清楚，又如何会有防范和断除的意识呢？如果不想断除，又如何会改正呢？如此一来，学习五不取这一层内容也就失去意义了。

因此，当代人学法就应该把握这两个方面：在自身上观察五种有毒行为的相状以及后果。由此产生的理智与定解，不需要别人天天在自己耳边强迫灌输，也能够从始至终都严密检查自心，并主动排除有毒的行为。

庚一、取文不取义

一、取文不取义，即特意取那些动听的文句，而对于诸多甚深义理不作细致寻伺，如同孩童喜爱采花一样。然而仅仅以一点外表词句，并不能饶益内心。

在此需作反省：我是不是这种状况？我是不是很迷恋那些优美动听的词句，认为讲得流畅、连贯、优美？或者认为逻辑性强，有一大串修饰语？甚至志在模仿那种说法的语言方式，或者自己常常在文辞学方面做很多文章？自己是不是学会一些修辞，追求一些奇特、令人耳目一新的说话方式、一些流行词或语言形式等等，却不去求取其中精深的义理？

这种学习方式有没有意义呢？没有。喻如年幼的孩童，看到绚丽的花朵后，无非是著于外相地跑去采采花。为什么要采呢？不知道，反正觉得好看。同样，很多人只是喜欢口头功夫，却忽略了内在的修为。如果发生这种偏差，只想记忆一些优美的句子，模仿某种修辞手法或界定方式，或者欣赏严谨的语句等等。其实这些情况在喜欢辩论、喜欢写作的人群当中最容易出现，那些做学问的人往往讲究所谓逻辑性、严密性等等。

但再多的表面功夫都无法使其内心受取真实义。尤其是作家、专门的理论研究者，他们对于词语可能非常

熟悉，可以随意编织、运用，对于意义却未必明白。又譬如主播、演讲家、善于辞令者，他们的口舌功夫非常出色、记忆力超强，擅长随意地编出一大串；或者效颦者也能说、写一大串优美的语言与修辞。然而如果获取的仅是一种外表的语言，而不是义理，又如何能饶益自己的内心呢？

要想通过文句真实受取意义，就应当思维：文句到底说了什么？义理何在？学法是如同精勤采花酿蜜的蜜蜂，需要深刻、细致地思维、推究、考察，不应像孩童般仅仅采摘外在的鲜艳花朵。取文不取义是喜欢听一种声音，喜欢好听的文句，但是没在义理的思维方面下功夫，没有挖掘文句深层所隐藏的意义。

无论佛经还是祖论当中，都包涵着精深的意义，我们如果不去探究，只是赞叹某篇讲得好，然后抑扬顿挫地念一念、朗诵几遍，实际根本无济于事，因为没有去探究它关键的涵义。

我们既然学法，就一定要注意避免这种现象。从暇满开始，每一句话都需要对照自身来琢磨、思维其中涵义。真正的领会法义决定须要经过仔细寻思，如同采得精华然后才能酿成蜂蜜，又譬如通过搅拌牛奶来提取精华，都需要精细、深入的功夫。忽略这种功夫，只在表

皮上学一学、唱一唱、背一背，无法起到真正的作用。

五不取当中，首先强调取文不取义的偏差，意在劝导学人结合暇满一直到末后，整个前行教授的进程当中，必须要一句一句探究到它的意义。由此，才容易进一步发现、领悟真实义。相反，如果不做审察，随随便便滑过字句，或仅作表面的重复、运用华丽的文句等，不但无法认识到自己的浅薄，也无法使领悟更加深刻，反而容易形成自我欺骗，以为自己有多么多么了不起。

此处说到，光凭嘴皮上的功夫，喜欢表面的文学、修饰、逻辑等等，只要尚未取得法义，它就不可能利益自相续。任何一段法义都是如此，比如目前闻法轨理的任何一句话，都须要通过仔细琢磨才能探究、领会法义。当然，其中可能会历经很多过程：一开始左思右想拿不准，很难获取法义；或者尚未对于法义获得定解时，起不到转化观念、行为的作用。但是，一旦探究到内在涵义，就能很快发生作用。

譬如我们学《此世现相厌患歌》，一定要懂得，这是法王金刚句的指示，若能按照语句所指示的线路去寻找，就能找得到法义，从而使每学一个偈颂都将发生很大的作用。真正会找的人，从一个偈颂找到突破口以后，就能看到一大片世界。也就是说，智者容易触类旁通，

认定面前见到的都是假相，认定追逐假相是非常可怜、无意义的事情。从一者类推到无数，就可以真正受取道歌的意义；此后，便能够自然利益相续。我们会发现过去的观念完全错误，为此付出的行动也很盲目，就连执持自己的观点，都叫做“见取见”——观念本身就是错误、邪谬的。

我们的心相续染有很多错误观念，既有世间的，也有错解佛法的，还有两相混合的。所以，只有取得法义才能产生作用，光是听闻不一定起到作用，因为法师是法师、自己是自己，法师说得好不好是来自法师的心相续，自己有没有取得法义则是自己相续的事。同样，光是表面上的效仿也无济于事，必须探究佛法深层所要表达的心意。一旦会得此心意，自己也就豁然开朗，这时才算真正得到利益。

庚二、取义不取文

二、取义不取文，就是心想：言说唯是空皮文句，空无实义，依文字干什么？遂轻视文句，唯取深义，然不依文则不起义，导致文义脱离。

第二种偏差是取义不取文。一些学大圆满、大手印、大中观、禅宗等的佛教徒，因为听多了“是法非思量分别之所能解”、“语言只是戏论”等等，他们很容易发生

这种偏差。甚至很多人心中都已经沾染上了这种偏差，不明白道的次第，也不知道什么时候离开语言文字，什么时候还要借助语言文字，或者到达圆融的境界时有语言文字也无妨等等，以佛法的见地都可以轻易、圆融地解释这些状况。

此处我们首先要反观，自身上有没有这种如毒的行为？它是什么状况？用一句话说出这种病相，其实就是持一种错误观点，认为所有的文句只是一种表皮，如同尸体没有灵魂、没有实义，因此我不必执取它，天天背诵、辩论、讲经说法，嘴皮上的功夫我都不要。于是他轻视文句，舍弃看书、念经等一切与文字有关的法行，认为只须取得甚深义。但是，对于稚童般的初学者，不依文就必定导致丧失意义；心中如果没有法义，相续当中依旧空空荡荡，不能明了。作为初学者一定要经过佛法的教育，从底层步步提高，使自己的相续真正成熟，这就需要依靠教典一步一步的指示。也就是说，在初步阶段，没有比它更好的引路者，否则，连文句都记不住，又如何能受持意义呢？

发生取义不取文偏差的人，只是空空洞洞地呆坐闻法，导致文义脱离，也就不可能领会每句经文所表达的真谛，或者修道成佛的方法。

尤其前行法，一直都需要按照文句的指示去逐句思维，而不是脱离文句。通过文句才能载托意义，从而指示此世的真相、来世的真相，以及解脱道的真相、三宝的真相、菩提心的真相、菩萨行的真相、积资忏罪的真相、与上师相应的真相等等。这些都是透过一句一句的文字来表达。修禅、修大圆满、大手印、大中观的人，如果在方式上出现取义不取文的偏差就只能堕在愚痴状态当中，如同盲人走在路上，辨不出东西南北。所谓愚人修大手印多数转旁生，也是这种道理。

这种成见其实很多人都有，他们一听到前行法，一听到闻思，或者传什么教法，就藐视不顾，认为：根本没什么心要的文字，学它干什么？有的老和尚说：你们闻思派学那么多有什么必要？他以实修派自居，误认为一开始就要切中要义而修真实法，闻思派只能学一些表面的虚假法。相续中的这种偏差导致他坐井观天般地狭隘、幼稚，或者沾染满身的过失还不认识，自己长时间当中都得不到长进等。

佛法的意义如果长时间不在内心运转，最后就变成连最基本的知识都不懂。譬如数不出八暇十满，也不清楚为什么要用人身摄取大义、人身有什么功能、为什么难得等等。暇满尚且如此，再后来的无常等也都是处在

无知、偏执的状况。由于脱离文，所以取不到意义；取不到意义，就得不到定解；得不到定解，就无法运转自心，无法发生观念和行为的转变等等。教法的文句就是最好的指示者，离开了它，我们如何来获取意义呢？譬如，连母亲的话都记不住，哪里还能按照母亲的意思去做呢？

而且这第二种偏差还会产生一些厌学、不学的心态，会不断地发牢骚：这些文句又不是大圆满法，整天思维、围着文句转有什么意义？照此下去恐怕要学几年吧？应该让它干脆三个月就完；三个月也太长了，干脆一个礼拜完事；一个礼拜也太长了，干脆用一天时间得个传承就搞定。文句都是尸体、糠秕一样的东西，没什么精要，我只要取得精要的大圆满、大手印等就可以了。

但是，发生偏差的地方也正在于此。如毒的行为，会完全固闭内心，使这种错误观念带来一生的错误。不通过文句掌握本部“大圆满前行”法，怎能进一步趣入正行呢？

所以在学任何法之前，自己观念、行为、等起的调整最为重要。它关系到后后的进程是否一帆风顺，或者是否获得利益、不犯过错等。学习三过、六垢、五不取，都是要断除如毒的行为，并贯彻在以后每一步的学法当

中。我们必须清醒地认识到这一点，不应以为这些只是无关紧要地走个过场，甚至一心盼望：快点结束吧！快点学完暇满，就可以轻松地将那些文字甩在脑后。其实这种想法真的很愚痴！总体需要注意的行为，必须放在前面，不可能插在中间，或者末尾再讲。譬如提前就要了解路上需要注意的问题、需要避免的歧途等，而不是后来再听取交待，否则一路都会不断地出问题，自己也往往感觉措手不及。

庚三、不会义而取

三、不会义而取，即对于种种了义、不了义、秘密、意趣的语言，不领会所表诠的义理而取，则未契合文、义本身，导致与法本义相违。

没有听懂话语就叫做“不会义”。同样的一句话，可能有的人听懂了老师的意思，之后再按照意思去做就不至于出错；另一个人理解错误，也就是他理解的句和义两者没有相合。

譬如我说的话有了义、不了义，有各种秘密意趣等，那么学人就要很聪慧，能够听明白意思，知道是哪种意趣或秘密，或者哪种是了义、哪种是不了义，某种说法是在哪一阶段、是为了对治哪种过患等等。如此一来，他所领解的意义和说者的本意才不会脱离。对于佛法当

中一路的教导，对于文句的场合、秘密、意趣，他都会一一明了，从而能够相合于导师的用意去领会，不至于因为理解错误而发生修行过程当中的种种问题。

做领导的人大都会有这种体会：开会发言的时候，台下许多人的耳朵都在听，结果再由他们向下传达，往往是十个人里面九个出错。为什么呢？不外是因为领导说话时“秘密”、“意趣”很多，对某个部门稍作批评，对另一个部门又捧一捧，刚刚说完现阶段如何，接着又要说后阶段如何，这各种各样的信息通过自己的声音表述，结果被不同的人传达成五花八门，都是因为会错了意思。如此一来，经过几级的传达，岂不是错漏百出？再按照自己错会的意思去做，岂非更加不可想像？与开会时的精神、内容，与领导所说的本意可能已经是天壤之别。

其实，从暇满到前行末后都是一系列的口授。譬如领导在大会上说：你们要如何如何做，现阶段做什么，哪些方面需要断除，哪个方面急需行动，重点是什么。有时会强调目前最重要的是什么，过了一段时期，又说另一者最重要等等，不同时间，所说往往不同。佛法也是同样，从三乘一路上去，很多事情必须要靠我们的用心思维和智慧来听明白、搞清楚，以免和传法者的本意

相违。

以前行为例，从始至终的过程当中作者会传授种种不同法句，有的是要求，有的是评判、量度等等。到了上层修法还会贬评下下修法，有时又对学人大加鼓励、赞叹，这些我们都要一一分清。譬如本部前行法首先提倡在世间做好人、断恶行善，后文又说世间法没有利益，应当完全舍弃等等。两种说法并不矛盾，前期告诉我们要以世间法打好基础，考虑自己的来世，后期则劝诫不要再去留恋世间的一切，它们毫无意义等等，各阶段有各阶段的说法，有各阶段的强调之处。我们一定要正确领取心意。

整条线路、整个过程当中，每个地方都有其必要性、权巧性。如果学过《原人论》，就会有很大好处，因为从外到里一路都在给我们指点本源在哪里。通达以后，对于了不了义等的辨别，应该说就没有任何困难。

庚四、错上下而取

四、错上下而取，即与当时传授的次第相违，致使随于讲、闻、修时都成了矛盾重重。

“错上下”，就是上上下下的次序上理解混乱，导致很大的障碍。传法本来有一级一级的课程，我们也应该有条不紊地依次第进行。比如世间九年制的教育，尚

且需要从一年级开始往上读，我们学法就更不应该混乱。否则，整个的讲、闻、修全部过程会很容易出问题。

就本法而言，从最前面的闻法轨理开始，每一阶段都有非常严密的次第，而且符合我们修心的法则，从浅到深、从外到里、从小到大到密地逐步引导。一旦违背这种发展程序，就毕竟不能相顺法道。如同《陀罗尼自在王经》当中讲净治摩尼宝的程序，需要先除粗垢，再除细垢，再除极细垢。一旦次第错乱，就难以得到好处。又好比台阶，要一阶一阶地攀登，不能先去上面再跳到下面，再跑到中间。

我们在取受法义时，也应该按照由下到上的次第不错乱而取。如果上下错乱而取，在暇满还没学好时，马上跳跃到最高的大圆满法，结果最高的法修不上去，回过头来再学因果法；因果法学不进去，又跑到大乘；大乘学不会，又退入小乘等，导致整个过程乱糟糟的。

现代人的混乱习气非常严重，甚至连正常的作息时间都无法遵守，没有任何纪律性。尤其如今网络时代非常便利，超市购物也随意，信息市场更是随便看，各种各样的情况都没人管制，这就养成了人心的混乱习惯。譬如满屋子的书，一般人无非是手发痒，今天想看这一本，就随便看一下，没兴趣了就再看另一本，处于一种

失控、无纪律的状况，非常危险。

现代人以内心的浮躁、混乱，所养成的很多不良习性，使自己的听闻、接受紊乱不堪。尤其有的人在网上毫无次序地随便去听若干种课，其实根本没什么好处，到后来他就失去了有条不紊进行修法的心力和控制力。这也就是当前次第修法困难的原因所在。

所养成的错乱习气并不容易改正，必须要依循次第来进行。首先反省，我是不是不按照传讲的次第，任凭自己随心所欲地上下错乱而取？这种有毒行为的等流力，会害得我们一生当中到处出现错乱，似乎很多事情都没办法按次第进行，甚至无论讲、闻、修法都跟正法本来的次序相违，造成很大的过失。

庚五、颠倒取法义

五、颠倒取法义，则令邪分别在相续中蔓延，随后将失坏自相续，并成为圣教败类。

“颠倒取法义”，就是对本来的意义，颠倒地取受成相反的意义，产生邪分别。法本身是清净真理的表述，只要我们正确地领受，就不难产生如实的智慧，不难破除各种邪分别；如果颠倒去取，必定导致邪分别更加炽盛。更何况邪分别一旦种在相续当中就很难停息，它会不断地蔓延发展，破坏整个身心相续。因此我们一定要

懂得以尊重圣教的方式来取义，不能够乱来。佛是怎样宣说，理上是如何确定，就应该如是而取，不可颠倒取受。

有人会问：真是这样吗？

回答：譬如学空，如果出现偏差理解成豁达空，就堕在断见里，这不就是颠倒取吗？或者讲名言中的缘起法，如果并不信受它的规律，反而逆规律而行，这不就是颠倒取吗？尤其现代人们的心，受很多现代知见的染污，基本都与佛法相违背。譬如佛法教导我们一心出离，强调的是头陀行，对这个世界哪怕针尖般的细微耽著都要去除；当代的学说则告诉我们，生活是有意义的，应当要尽情享受等等。两种说法完全不同。

又如世间法教我们随心所欲、自由自在、尽情地发泄；佛法却强调纪律性，说因果非常严厉，非常有次序，一言一行都必须遵循有利益的法道来实行，需要非常严谨地守护自心，跟随心所欲完全相反。或者修大乘法道要以利他为先、为重，处处把众生摆在上位，当然就跟当代的自我主义相违。或者空性法教说，一切现相都是虚假、妄现，这又与世间人们以为现相有实义更是大相径庭。

诸如此类，很多人已经种下了现代观念的种子，然

而它们恰恰跟佛法抵触。如果观念的势力强，就如同戴着世间邪见的有色眼镜去看佛法，很容易颠倒取受，将佛法变色变质。这种人口里说的是佛法，其实是在破坏佛教，因此成为圣教的败类。

譬如，佛陀如是制定戒律，但很多现代派认为要革新戒律。在女众比丘尼戒中有八敬法，她却偏偏说：这种说法不可能是佛陀所说，我不接受。于是完全颠倒了佛的说法。

再如，佛法说要皈依三宝，但有的居士却坚持：不要皈依三宝，只皈依二宝等等。显然也是瞎扯！这种人也将成为圣教败类。或者佛法已经否定了世间的诸多说法，因为那些不可能得到真正的利益，不是宣扬了真理，而有人却以为世间法宣扬了真理，这也是与圣教背道而驰。

总之，由于心中各种邪见的种子过于强大，遇到佛法就会习惯性地采取自己的"手段"，用自己的方式重新组织、演绎、编辑、诠解佛法的意思，这种情况同样非常危险——如果讲错了，就等同魔说，岂不是圣教败类吗？由于没有正确取得法义，当然自相续会被破坏，会偏狭、迂曲地理解法义，犯下很多谤法、舍法罪，甚至出现染污圣教、破坏圣教等更大的过失。

结合本论来说，从暇满一路向上，每一修法都是摄集了如来圣教的要义和窍诀。对其中的任何修法都必须正确地领会，而不是认为：论中说的是神话，因果那部分我不接受，什么前世、地狱等等通通是虚假，我不相信，也不要听，我只要听空性就行了。但其实根本就行不通。或者他会说：我最不喜欢听苦谛，一听就烦，本来就蛮苦，还要听苦！我要听的就是心性、大乐、光明，要当下就感受喜悦等等。其实也同样颠倒，他是认为现世法当中有乐。

在这些方面，我们都需要严格遵守教法的正轨来做，否则即使处在佛法当中天天听闻，但是领会错误、没领会到、混乱地领会，也都成了过失。为什么如今在庞大的佛教团体里会有层出不穷的问题？为什么类似的问题在每个人身上都或多或少地有所表现？甚至有些人已经患上很严重的综合症，多年学法不但没受取到佛法，反而养成一大堆错误的习气、观念、做法、表现。在人群中很容易就被发现他出了问题，思绪那么混乱、颠倒，没真正取得法义，却增长了很多偏见、邪见。

譬如有些佛教团体，整个场合给人一种奇怪的气氛，其中所有人虽然都在听受同样的法，但说出来的知见各式各样，千奇百怪。让人莫名其妙的是，有的人怎

么会生起那样的见解？他确实听法了，但是法的高高低低、上上下下都并没有消化。而有些人，似乎只是记一些词句，鹦鹉学舌般地重复，并没有掌握其中法义。他还非常自以为是，觉得自己能背诵、能重复。其实只不过是听惯了的结果，更重要的法义根本没得到。还有一类人也有所偏差，整天唱高调、喊口号，以无比高傲自大的姿态轻视法师：你是什么东西？只有普贤王如来才有资格当我的上师，其他人都可以藐视不顾。你一个法师算什么？没真本事，只会说说而已。因此他绝不闻思，看到经书、看到法师讲法就反感等等，具有严重的偏执，而且难以纠正。

还有一些混乱派，像是得了综合症。什么原因呢？他已经散乱习惯了，心相续像是有多动症的小孩，做什么事都定不下心。也就是多头意识的所缘境太多，最后自己根本没办法专心，连一种简单有次序的生活都没办法过。他变得随心所欲，吃东西是没有正常饮食规律地胡乱吃。一进零食铺，也是东看西看，一会儿认为这个好吃，一会儿认为那个好吃，管什么生理、心理，肠胃、组织器官，他统统抛之脑后，只是随意地抓、随意地买。很多城市里的小孩，零食吃多了身体不好，什么原因呢？混乱。再看那些上网族，一个个面色枯槁，憔悴不

堪。什么原因呢？打乱作息时间，看见网上有什么就直接扑上去，根本不管是不是到了凌晨两三点，内脏的运行规律、养生之道统统不管，结果当然导致混乱。混乱以后还能调节、恢复吗？很难，最后就成了自己习气的牺牲品。为什么会出现各种各样的病？为什么年纪轻轻就未老先衰？看他的混乱心态就知道。

再说颠倒而取，又是怎样导致的呢？现在得法太自由、太开放、太民主、太具有随心所欲性。信息时代到处都有法、有法本、有讲法、有录音、有法会等等。人们往往是想：我一切都要、无所不要，反正好的全部要，结果就出现了“综合混乱症”。因为佛法如药，人怎么能随便去吃所有的药呢？再者，一个人能有多少时间、精力？一辈子加起来才多少天？其实，真正精进学法也只有几年时间好用，能有多少精力去缘取各类法门呢？

再说出现“综合混乱症”的人会想：据说这部法很大，我一定先看看它；那部法很高，我要听一听。这本书是大法王、大祖师写的，我一定要看。整个藏传、汉传、南传、北传，所有法类我都要溜达看看，各宗各派的东西我都要尝试一遍。于是到处走马观花，好奇地灌注给自己很多高高低低的教法，却一样都没办法消化，岂不是得了综合症？他有很多观念上的缠结，有无法解

决的问题。没听到的时候没什么想法，听到了以后又没办法圆融地理解，结果心里就很矛盾：我到底该不该修前行？需要花费那么长时间我心有不甘，正行太高自己又修不上去。不仅前行、正行分不清，而且小乘、大乘也无法圆融，显教、密教也搞不拢等等。或者认为“即身成就”与“求生极乐世界”相矛盾；或者，搞不清自己到底何时该修、何时该学，就只好今天听听这种、明天看看那种，好似涉猎不少。其实根本不曾安心地好好思维，又怎么可能按部就班地修行进步呢？于是出现上下错乱而取的综合症。

这种习气养成后会很难痊愈，到时候连做简单的功课都成问题。他好像是得了“佛法躁动症”，一见到哪里有高的、大的、热的、红的等等，就必须扑上去。最后别人问：“先生你有什么想法？”他只能说：“没什么想法，上头讲什么我就听什么。”

对此我们应当反观自身、及时调整，才能有所进步。否则，时光流逝，一眨眼几年过去，没真正学到东西，才开始内心空虚地天天喊冤、叫苦、抱怨没得法益。其实，如果能有一个合理的规矩，自己也如理地遵守，并次序井然地学习，就会由于对法道没有颠倒乱来的缘故，不难每天都活在佛法的安乐当中，找到意义和希望。

其他也不外是由于内心非常糟糕，当它遇到佛法时，如果福德不够、资粮不够、业障没净除，染污又很重，就很容易出现颠倒而取的状况。可见学佛法并不容易，对于不是真正来求学，在自己心上做功夫的，有可能会出现各种各样的毛病或见解。

如上所述，错乱而取是目前存在的一个很大问题，以致于十个里面有五双都是如此。如果现在还不改，就再没有“重新做人”的机会了，因此我们要及时回头、痛下决心：从今日起一定要按部就班一步步地领取法义。正法都是清净、鲜白，如同上好的营养品般，我们按规矩摄取多少就能有多少好处，然而不分种类地乱吃、邪吃也会很容易出事。如果只是很简单地认为是上等食品，就随随便便吃下去，很有可能因为摄取不良导致丢了性命。

以上五种不取都是摄取不良所犯下的错误。此处强调，这些过失都要一个一个断除，正面要求如下：

是故，此等过失都须断除。须要对于文句、义相、上下次第，一切都无错谬，由真实之道摄取。凡是难处、多处，都不想“受持不了”而怯退，当以勇毅、勤奋摄取；凡是易处、少处，也不因其容易而轻视，当由不忘而谨持。须要上下诸处相连，一切句义无有错谬，而真

实受取法教。

应当对于文句、对于所表义理、对于上下一切次第都没有任何错谬地经由正确之道来证取。遇到难懂、繁多的，不必以为自己没能力证取而发生怯弱，我们应该勇毅地去受取；凡是简单、短少的文义，也不能随意轻视，应当珍重不忘，甚至连只言片语都记持在心。总之，一定要上下次第连贯、没有错谬地真实取受一切句义。

贯通起来说，我们一旦看清负面的、如毒般的行为以后，就应该知道要如何改正，要努力变成何种取法的行为、行动。也就是在正面认清楚：文句都有它要表达的法义，我要取得其中义理，不使文义脱离。首先是记得佛陀、祖师们所说的教授，还要用心思维每一句话都在说什么。经过考究就会容易发现：原来自己还没真正懂。这时也不应该再自欺，而要及时探讨，改变过去那种浮浮泛泛、表面式的学法，直到取得真实义为止。

还要以广大的心量，思维从下到上整个佛法体系，也就是前行等所说完备法道的内涵：每一个环节，我都要不错乱、有条不紊地进行，一个接一个地按照祖师们教导的道路去走，一个台阶一个台阶地攀登，按照正确的道路、规则或者方式来取法，不再随顺有偏差的、会带来危害的方式。

五不取全是有偏差的方式。我们不能听信自己的想法，只简单地学点句子。整天像小孩子采花一样，在一些文句上做功夫，根本不去探究其中意义。以这种方式即使学习多年，当别人问自己：某句话到底说了什么？自己也许只能说：不知道！不会！或者说：我只求义不要句，我能理解其中的高深之义等等。

具备德相的学人必定对圣教非常尊重。对于从下到上的每一法句，首先是听闻，听闻以后记在心里，全部记不住起码记住要点，并且非常认真地如是行持。再看过去大德的求法精神，我们应该感到惭愧。他们对法句视若至宝，记录在本子上，乃至铭刻在自心。他们会反复地思维法义，力求得到它真正的意义。之后还会一步步地照规矩进行，完全不似当今的人们狂风般地到处猎取，今天开到东，明天开到西，左取右取，完全不讲规则。古德往往是非常稳重、长期一步一个阶梯地往上走。我们应该要随学他们的行为，如理如法地不随便发表意见，不去乱说、乱想，对每一处法义都去反复体会：这里到底说的是什么？好比一位孝子想领会母亲的意思，他就再再思维：母亲要说的是什么？她的心意是什么？

现代人是一开口就下结论，根本不经过思维，其实这种方式并不可取。具有德相的学人会很纯正地思维，

很有次序、很认真地取受，他不仅能领会心意，而且记得文句，又能想到意义。我们也必须有这种德相，否则如何会成功呢？心里是乱七八糟的一套方式，难道还能凭运气成功吗？不可能！

另外，在心态上也应当把握自己。毕竟我们要走的是一条很长的路，需要一级一级往上走，其中包涵了很多教授，我们不能以很任性、很个性化的情绪轻言放弃：那么难，听不懂，不学了！或者产生一种怯弱的心态：佛法太难懂了，我不可能会懂。这些都不应当。心态起到非常关键的作用，心态一旦有所偏差，缘起也必定偏狭、错误，导致无法正确地取受法义。因此，我们对待难懂之处不应放舍，应当以勇悍的精神，坚毅、长年地求取法义。即使现在不懂也不要紧，多去积资净障，不凭借现前简单的印象去判断，到一定时候就必定会懂。

有的人想得很简单：佛法深奥，听不懂，我干嘛要它？这么多内容我哪能一一接受？似乎在学佛法的过程当中也要耍一点小脾气。

或者有些自卑感太强的人就说：不行、不行、我不行。这种心态也不可取，应当是：即使现在我不行，以后也一定行，我还要成佛呢，何况这些？自己的心应当勇悍而不怯弱；坚毅而不是一旦有一点事情做不成，就

马上崩溃、马上放弃。我们要走的是很长的一段征程。不能因为走了很久还没到，或者剩下的路程还很远，就赌气说：我不去了，我走不动了！——走不动的话，难道永远躺在原处吗？

再者是要克服高慢心。一般人认为文句简单短小，像我这样有学问的人还能不懂？于是轻视地不去记持。以前，鸟窠禅师对白居易说："诸恶莫作，众善奉行。"白居易说："三岁小孩都懂，这么简单的法还跟我说？"但事实上，佛法里的每一句话都有无量义，真正以诚敬心去受持，去逐渐深入，才能得到很大启迪，乃至受益终身。

高慢的人往往认为：如此简单的法义，我早已听过，短短几句，有什么可听的？然而，佛法精深博大，就拿因果法来说，很多人以为《贤愚经》只是讲故事，是针对小孩子的教导，我学它干什么？但是，大祖师们都对因果法非常重视，认为涵义颇深。朴穷瓦格西年老的时候尚且依附《贤愚经》而修学，如是我们也不应因为是很短小、很简单的句子就轻视，毕竟佛法跟世间法不同，所有佛法都是法宝，要同等地受持于心。

以上理顺了整个一套所断的闻法轨理，有善根的人从此应该会开始调整，将自己调整得越来越好。这一套

最初始的教育非常重要。如果我们对于正法非常尊重，就能意识到：我如今已经到达了佛法的宝山，应该努力求取，应该特别注意自己的态度、做法。如此一来，从下到上一连串的珍宝法鬘才能够受持在心。

在整个过程中，我们都要注意心态、方式，如果按照此处的教导断除五不取，并逐步转化自心，无疑就是非常贤善的法器。也就是一条一条地对照自身，在自身上做得越来越好，转变过去的态度和方式，加强自己的认真度，不遗余力地用心学法。

若以如是标准来衡量，很多人以往根本就不算如法学法，只不过佛法大开方便之门，不论你有德无德，反正都可以结个缘来听听。其实，真正要得到成就的话，不具德相如何能行？！过去自己可能对法宝并不是殷重、认真地用心求取，甚至跟在世间学知识的态度一样。我们只要审查一下内心，就会发现有很多迂曲、不纯正、颠倒的做法等等，这些都是如毒般的行为，都是自身上必须调整的，没有人能代替自己。如果再不改正就可能来不及、没有机会，甚至可能断绝法缘。

总的要求就是，需要上下次第连贯没有错谬，正确地取受一切句义。本部法的上上下下在次第上本来就互相连结、环环相扣，按照修心的法则步步地深入，从浅

到深、从近到远、从小到大，逐步引导内心法道的升进、拓展。那么，我们也应当如是纯正无误地领受法义，按照真正的本义来受持。如果对于前行法教从始至终的一切法句都真实地取受，继而纳入自心来如理修持，就必定能对于我们的相续起到非常关键的作用。如果做不到这一点，就不能算是真正的法器。虽然从下到上也可能发生少分的利益，但绝不可能发生全分的极大利益，甚至出现一些负面的破坏因素。这一点我们必须清楚。

思考题

27、对于“取文不取义”、“取义不取文”、“不会义而取”、“错上下而取”、“颠倒取法义”每一者，仔细思考以下问题：

（1）这种行为的相状如何？

（2）自身方面是否有此状况？

（3）从正反面观察，如是而取会出现哪些后患？深刻认识后发起欲断除的决心。

28、我们应以怎样的态度、方式来受取法？对此反复思维，准确掌握后运用到今后所有的学法当中。

戊二、应取之行

戊二、应取之行分三：一、依止四想；二、具足六度；三、依余威仪。

以上学习了应断的行为，接下来应取之行，是我们所应当做到的良药般的行为，同样需要一一领纳在自身上去行持。也就是首先发起意乐，继而发起行为，依止种种恭敬的威仪。

己一、依止四想

今初、依止四想

如《华严经》云："善男子，汝当于己起病人想，于法起妙药想，于善知识起医王想，于殷重修起疗病想。"

行为的出发点是心，想法不同，做出的行为自然不一样。想法关键是要依止《华严经》所说的四想——对自己起病人想，对法起妙药想，对善知识起医王想，对殷重修起疗病想。四想的生起，意味着我们寻求善知识，是为解决自己长劫以来的生死大病；善知识所说法是起死回生的妙药；并非积累知识或者将佛法弃置不顾，而是如同治病般在自身上殷重实修，来解决生死问题。具有四想以后，我们的依师才能切实到位。

四想当中，关键是对自己作病人想。严重的生死大病已经让我们患上长劫沉疴，内心被无数的“病菌”充满，以此必将发生无数大苦。迫于这种严重状况，想到生死的可怕、长劫的惨痛，我们会一心励力寻求“医生”。

寻到医生，能令病人感到十分欢喜，如同见到救星般，对于医生所说的话，言听计从。同样，我们应当把善知识所说法当成珍贵的妙药，珍重受持在心，对于善知识的嘱咐一一奉行。随后，为了消除病因病苦，切实地依照善知识所说断除轮回的方法或者种种安排，在自身上一次次地实修。

相反，如果不具四想，自己只是暂时性地听法，由于并没有建立深刻的观念，之后不免发生一系列学法不得实效的后患。不具根本的缘故，之后身体需持何种威仪，闻法如何具足六度等，都将难以维持。（即使一时的强制或者一两次的听闻会有所触动，也必定无法长年奉行。）

如果能以四想真实切合闻法的缘起，会很容易发展出真实的修心。四想是根本，之后如何来承事上师和法，如何做好弟子，如何依教奉行——遵守教言，在自身上实修等等，也一定会顺利地发展出来，而这些都是以深刻的观念使然。观念的关键在于四想，四想也在于对自

己作病人想。这就是整个应取之行的心中心要。

谓自己从无始时来，于此轮回大苦海中，为因三毒果三苦所逼恼，犹如病人。

对自身起病人想，也是通过如理如实的观察，发现自己的确有病，这不只是一种口头谈说。或许很多人认为这种说法只是一种教化的技巧，但其实它完全属于实情。

如何观察呢？要从时间、病况、病因、病果等各方面观察，认识到自己是生死病人，比所谓的癌症还要深重无数倍。癌症只是肉体的病，它的发作期也只是一段时间，最多到死为止；它的因也只是有一些癌细胞；所发生的苦也只是在身体上扩散，导致身心各方面短暂的今世之苦。我们的生死病症，却是从无始以来开始，一直蔓延到今天；由于心相续的病因长期潜伏、不曾根断，就自然辗转地随着境缘发生各种病况、病苦。也就是一苦未了，又起一苦，正受报时，又种苦因，这种连锁不断的发病机制，叫做生死病。

如果不寻求医治，疾病不可能自动痊愈，它将在未来没有边际的时间当中，让我们一次又一次地陷入三恶趣为主的无数苦痛中。即便在人天得一点暂时的享乐，最终还是要堕入三恶趣极其漫长、没有边涯、惨痛难言

的苦痛当中。生死病是一切生死诸苦的总汇，现世的癌症、爱滋病或者各种精神绝望等等，只不过是大苦海里的几朵浪花而已。相比于地狱、饿鬼、旁生等苦来说，人类之苦微乎其微；相比于旷劫以来无穷无尽、不见边际、不计其数的苦，现世之苦只不过是一瞬间的苦受。自心相续才的确是处在极其危难的状况当中。

这种状况使我们一直被因三毒和果三苦所控制、摧残、扰动，导致反复的生死。因上是狂病，果上是苦病。狂是指像疯子一样，不断地陷于贪嗔痴三毒的状态。由于狂乱的缘故，做出各种非理的行为，导致不断受苦、受惩罚，而且难以治愈。因上的贪、嗔、痴三大狂病在根源上是没有我而执著有我。以此巨大病因，遇到境缘时会发生很多疯狂性的情绪状态，譬如拿刀杀人，或者窃取，或者邪淫，口里发出各种虚诳的话、伤害人的话、无意义的话、挑拨离间的话等。内心也是不断地起贪欲、嗔恚、邪见等。由此构成因上的疯狂病态，简称因位的狂病。不仅如此，其病情的严重性还在于，如果不及时救治，就会一直疯狂下去。

因位的狂病有多少种病机、病态呢？答案是无量无数。只要病根没有拔除，就会不断以各种因缘，发展出各种狂妄、颠倒的心态。其中颠倒的观念、见解、情绪

有无量无数。而且从无始以来辗转产生的各种癫狂种子，一直在不断地蔓延、吸收、增长。时至今日，也仍然繁衍不已。而且随着现代各种非法言论的影响，又在心中播下一个个邪恶的观念、习性、情绪等种子，里面埋伏着无量无数的祸患。

如果不及时解决，这些如同埋藏了无数个将要毁灭自己的炸弹，一旦因缘成熟被引爆时，自己必定会被炸得魂飞魄散，处在极度疯狂、剧烈的痛苦当中。或者以癫狂的力量会出现无数幻觉。幻觉严重者，陷在地狱、饿鬼等中；幻觉轻浅者就处在人天的痴梦里，最终收获的都不过是苦的果实。以疯狂为因，不可能得到良好的结果，也不会有真实的安乐。试想：一个处于疯狂状态的人，有什么安乐自性可言呢？

接着我们从因观果就可以了知，因位产生颠倒心的缘起机制尚未消除之前，会一直依此不断地生产颠倒苦果。缘起相续的缘故，遇到任何境缘，都会按照颠倒的方式运作，由此导致更加深陷错乱、不能自拔。他的求取、认定、判定、起心动念的方式、谋求利益的方式，以及认定“我”最尊贵等等，一切起作的方式都有问题。并且这种颠倒的方式在任何时处都会发生作用，令人感到极其可怕。如果没有去求“医”对治的话，会一直被

因的三毒狂病所控制，陷入极其悲惨的状况当中。

在果位上，是一直被苦苦、坏苦、行苦三苦所牵制，内心无法逃脱三苦的范围，刹那不断都是苦的连续。如同房子被烈火焚烧，火情严重，火势也始终不息。如果不赶紧采取灭火措施，它就还会不断地炽燃。又譬如病人发高烧，处在烧热、苦恼、昏闷等的状态当中刹那不停。

房子比喻我们的身心或五蕴；天天燃烧表示三苦连绵。第二个比喻中，发高烧一直不退的热度比喻凡夫身心不自在地处于逼恼状况，从无始劫来直到今天为止，始终无法摆脱，岂不是大病？在佛教大医王眼里，众生的确是一种病态——“轮回高烧症”如此严重，一刹那都没停息！如果不施治的话，丝毫都没有退烧的可能性。

所谓三苦，在高明的医生看来都是历历分明的病状，由于因位狂乱造作的势力，使得果位相续不断地引发生死。如果因位以自私心做出各种非福行为，将来身心就必定会遭受诸多摧残。每一种业力都像一把刀，对众生毫不留情地切割。做人就有生老病死等苦；如果堕在地狱、饿鬼、旁生里，又会有各种难以忍受的业报惩罚，基本都是始终处在苦苦的逼恼当中，无法脱身。

所谓“三途一堕五千劫”，不知何时才能够脱离。

它们整日在巨大的业力刑场上受刑，比现今最残酷的监狱还要惨痛百千万亿倍。是什么缘故呢？无非是自心在因位的错乱当中造下各种恶性的业力，在业力成熟时，就要反过来在自身上施行惩罚，以至于出现各种苦的状况。再来观察：病情深不深重呢？太深重、太可怕了！如果没有消除病因，就还会不断地狂乱，之后又必然遭受许多惩罚，如此循环不已。

其次，出于自私的目的来行持福业等，作为得到来世安乐的代换品。当时有一种做生意的心态：如今我做出一定的善行，希望未来得到一些好处。然而一切有漏福行的造作，只能取得善趣暂时的快乐，这种快乐也纯粹是坏苦的体性。业力支持下的福乐，一瞬间便消失无余，使众生重新跌落在苦痛当中。

我们应当由此认清所谓的安乐只是另一种苦的幻现。也就是每一种乐都是坏苦，每一次乐都意味着无法脱离后面的苦。或者说，每一次团聚就意味着分离之苦，每一次获得就意味着失去之苦，每一次成功都蕴藏了失败之苦，每一次兴盛都有衰亡的苦，年轻美丽的后面也必定有衰残老弱的苦等等。

世间一切都是无常性，刹那之间即变坏，让人一不小心就扑个空。人们往往会因此陷入难以承受的忧伤、

悲愁当中。这都是基于内心的一种病态，缘着世间的假相去建立乐，一直把希望、价值、意义寄托在虚假法上，并拼命地求取。结果是，如果足够幸运，面前会幻现一个假相的成功，但这种幸运紧连着悲惨，现相一旦消失，内心一时无法接受，就必然落在忧苦当中。

所以，在我们这些病态者面前，如果有一些乐的感受，就要知道是坏苦的病症已经现出。高明者一眼就能看出，它的后面有难以承受的幻相破灭之苦。也就是，我们在一次一次的兴奋快乐之后，就必定是一次一次的失落痛苦；我们在一次一次的盼望之后，就是一次一次的失望；我们一次一次抱有幻想的结果，就是灰心失望地重新跌入苦中。可见，病患众生心中出现的乐境全都是苦，始终被坏苦缠绕、控制，无法摆脱，不断在苦乐两极打转，这是何等地悲苦！

我们一直不曾摆脱这种状况。试问：跟自己同等境况的凡夫俗子，拼命要攀求成功、幸福、快乐，这是不是自上圈套？当然是。我们每一次都是甘愿自上圈套、自找苦吃，像飞蛾扑火一样，终究难逃丧命于火中的结局。实际状况虽然如此，而且我们也听了无数次的教言，告诫我们所谓的乐是含着剧毒的美食，但我们还是愿意上当、愿意去吃，所以也一直被坏苦所控制。

不仅整个世间所有的乐受全是坏苦自性，同时也是处在一种病因潜藏的状况。也就是说，这一次次乐实际都是连结着后后无数次的苦。

如此深重大病，不通过医王法教的教授，就根本无法解除。人人都是想：痛苦我不要，我只要快乐。岂不知所有的乐都是坏苦性。人们一次又一次地甘愿上当，主动把脖子伸进会勒死自己的美丽圈套中。甚至即使知道它是含鸩毒的美酒，也还是一次一次地主动喝下去自杀；明明知道那是陷阱，还是迫不及待地跳下去，这不就是最大的疾病吗？如何才能解决？只有用法药来医治，让我们彻底地看清现状，以智慧力不再被魔王的幻境所迷惑，从而很快从中脱出。否则，乃至迷惑病未消期间，以深重的习性，只会一次又一次地投入坏苦的网罟，白白地葬送自己。这是多么可怕的事情！

依止四想是学法的首要因素

在受取行为之先，要具备一种方式或者心里的想法，这非常重要。方式正确，我们一路的学法都会入于正轨，每一分学习都能得到利益；方式不对，也许始终都无法达成利益。

方式是什么呢？如前所说，以病人想为根本，其他

一切的心态、方式、做法或行动等都将由此产生。譬如树木有根，枝、叶、花、果也随之产生。然而我们从未在依师学法上达到扼要、进入状态，同时听法也一直没入状态，听后思维、修持也没入状态，其实都是因为缺少了这一根本的缘故。

因此，学前行法之前不必忙其他，建立这一根本因至关重要。如同种树，没有根或者根基薄弱时，后面的一系列都会很薄弱，再如何进行调整也都非常困难。俗谚也说："教妇初来，教儿婴孩"，对刚过门的媳妇要及时教导、调整，在孩子小的时候就要教他正确的观念。最开始没学好规矩，以后就很难纠正。

本论所说的"学规矩"是指，我们要理智地观察到自身状态，了知学法应如何契合法道要求，以及如何在自身上发生定解，这也是对于初学者来说非常艰难的一个关键。一旦在这方面得到扼要，后后的学法就都能转成良善，自己成为一个非常贤善的学法者，乃至步步提升自己的殷重心、恭敬心、践行心等等，使自己的修学逐渐稳固而受益一生。

如果媳妇刚过门时没教育好，以后就很难管教，她的做法都是以自我为主，任由自己的习性发作，可能给家里带来诸多不便。又譬如小孩最初就要养成好的习

性。又好比一棵树的根部如果端正，后后的茎干等一路都会端正；否则，整棵树都歪歪扭扭，且不易纠正。

我们学法时，如毒般的行为如果没有断除，就会一路蔓延，不仅得不到实益，还会导致无数种衰损；如果没有“服用”如药般的行为，也无法立即有益身心。但是，如今自由化的时代中，人们崇尚个性、尊严、以自我为主，一般都不愿承认自己是病人，甚至有病也掩饰不谈。同时，他们以为依师学法跟世间上学校没有两样，只是学一些知识而已，没觉得自己是病人、是个一定要依靠医生治疗的严重病人。

只有知道自己已经患上不治之症时，他的心态才可能变得特别痛苦和恐惧；他会想方设法地寻找能救治的医生；一旦找到，那种喜出望外的虔诚也必定难以形容，对医生绝对有恭敬的态度、语言来绝对服从，他会将医嘱牢记在心，一丝不苟地去照办。这些都基于他已经承认自己病情深重，承认医生治病是对自己最大的恩德。

其次，他会把拿来的药视为最宝贵的东西。其他可有可无，命才最重要，这副药一旦丢失，病就没得治。于是，不必别人强迫，他也会毫不懈怠地天天按时服药、定期去看医生。他知道自己再不服药，或没按医嘱去做，病情就不会好转，反而会一天天加重。所以，一定不能

耽误施治，医生说什么自己就做什么，不折不扣地谨遵医嘱……一系列的行动都自然能做得出来。由于承认自己是病人，才想要求治、想要服药、想要遵行医嘱、想要付出一切恭敬、柔顺、行动等。

在施治过程中，医生说须要用一些很猛利的疗法，开刀、切割、针灸、喝苦药或者做复检等等，他都会非常配合、非常听话。医生说东他就往东，说西他就往西，一旦出现效果，他马上变得非常主动。他恐怕忘记医生的吩咐，每次都牢牢地记在心里或本子上，并主动照办、时时检查：医生交待的事我是不是全做到了？

可以看到，病人跟治病的医生之间，心很贴近。原本没有任何感觉，等病治愈时，再看到医生，自然就生起恭敬心、感恩心，自己的态度、行为也完全不同。他绝对不会再产生轻视、毁骂、不敬等，也不会再把医生看成陌路人，反而对医生有一种特别的感情，每次提起都感恩不已，因为是医生治好了自己的病。

对照病人反观自己，我们是不是真正把法看成妙药，并把听法以后的殷重修看成治病呢？如果不是，怎么可能出现好转乃至痊愈的效果呢？譬如，心里不认为自己是病人，认为听课可能跟听个讲座差不多，只是学习知识。我没有患病，我跟法师平起平坐，法师说的话

可听可不听，基本可以不听。散场之后就拜拜，谁也管不着谁，最多给他一个微笑——如果感觉讲得不怎么合自己胃口，就连微笑也免了。怎么讲得这么烂？下次不来听了。想想看，这种态度与病人相差多远！

如果我们最初没把态度纠正过来，之前在世间养成的种种习气，什么民主、自由、个性、尊严等等，就很容易障蔽自心。结果殷重寻求、恭敬承事、依教奉行等等，在现代人身上显得极其缺乏，很难实际做出来。他有的只是自尊、狂傲，一再讲究的就是所谓平等，绝不愿贬低自我。以此缘起，学再多的法也不会发生任何利益。因为首先对法没有尊重，之后就不可能切实奉行。

譬如对父母没有孝心的孩子，对父母说的话就从不当回事。他不会想："父母说的话不敢违背，我一定马上去做。"而且，父母说多了他反而更不愿意听，会产生各种逆反心理，产生各种忤逆的心态、行为，比如轻慢、不放在心上等。如此一来，父母的话也就起不到任何作用、效果。父母为此也会很苦恼，因为说什么孩子都不听，再怎么说都没用。

同样，我们在学法的过程中，如果没有生起四想，尤其是病人想，就必定得不到扼要。一路学下去，好一点的能保持一个基本态度，不至于造下大罪，但实际上，

或多或少还是处在一种轻视、不重视的状况。所以，当今时代，说起来也很悲惨——他还算是上等的，相比之下，中等、下等就尽是造罪，从前到后根本没有一种“我听法后要励力修持、取证”的想法。传法者往往也发现，一直到一部法讲完，或者几年过后，座下的人基本没什么反应。说过的话全当耳边风，教导的事根本不去做。

为什么呢？因为深刻的观念他并没有生起，这个最关键的难点，必须经由每个人亲自在根源上用心扭转。否则，态度、心念没调整好，缘起上就与法师的智慧合不拢，法师也就没办法直接传递下来；自己不间断地听法，也只是以一种不良的方式在受取。浅薄的内心乃至尚未扭转之间，都没有办法去如法地受取法义，因为已经违背了佛法中施教传授的轨则。

《道次第》中说，噶当派特别重视讲闻轨理，因为开头不对，就会从初一错到十五，不发生任何利益；一旦得到关要，不必说修，只要听一座法，都能在行者相续中发生极大的饶益。由于用心恳切、尊重，师徒之间心能契合的缘故，听一次法转动自心的力量，会比一个人努力很久强得多。可能过去很多年都没有发生的事情，在一座法当中、一个小时或者某个契机点达成的当下，就能转变心、转变观念。是什么原因呢？无非是在

缘起上契合、接通信号的缘故，有法流传递的缘故，与以往不同。

如果这方面的缘起没有开通，就必定是全部堵塞、逆反，状况非常不理想。如果还硬要传法，就像妈妈跟孩子之间的沟通已经出了问题，无论妈妈再如何苦口婆心地说上几十年也没有一点作用。可见缘起至关重要！缘起上没有契合，哪怕从最开始的暇满一直传到最后，也不会产生任何效果，而且“如天成魔”，正法反而变成烦恼的助伴。为什么呢？关键在缘起。

并不是说冠冕堂皇地立个大招牌，做很大的广告，就能达成什么利益，也不是一个殿堂里面有非常庄严的佛像、非常殊胜的法，我搞到一个入场证进去，坐在里面就能得到利益等等，这些都是外在的形相，不是关键，关键还是在于内心的缘起。

具足缘起的情况是师徒心心相契，即使住在简陋草棚，穿得衣衫褴褛，吃的是青菜豆腐，也没有任何知名度，然而利益也会顿时发生。四句话所产生的利益，胜过心不相契时百千万句话的利益；徒弟能够对四句话依教奉行，超过听百千万句而不奉行的利益。这是很明确的。

如果在态度上不认为自己是病人，也不认为法师是

医生、所说法是药，又怎么可能依法实修？没有什么切身感，不是为了解决自身的问题，所听之法与己无关，只会感觉像是在听一些比较新鲜的知识而已。但是，只是凭感觉、听知识，就必定无法保持长久，因为听正法不一定像看大片、看炒作那样，需要层出不穷的新鲜、刺激感觉。

佛法都是深度的修心教授。譬如，一般人年轻时听不进父母的话，等上了年纪，才感觉父母当初所说很有道理。他以年轻时的幼稚，自以为远远超过父母，其实只不过是自己的分别识比较活跃，气脉比较旺盛，能接触到一些新鲜信息、说一些新鲜名词、知道最新潮流等等。父母说话不可能都像电视节目，有各种各样的新鲜感，各式各样的风味，他们的话也许很平常，很平和，但实际上，这些才是金玉良言，是真正能起到帮助的人生经验，只是年轻人往往听不懂而已。

同样，把法师捧成明星一样，让他整天做表演，口才、资料、信息、故事等等拼接起来，这些事他并不是做不到，而是认为并不主要。所说法能否如良药一般，起到医治徒弟心病的作用才是关键。往昔莲池大师参遍融老人，老人说的话很简单——让他不求名利，一心办道。一般人听后抗议拒绝，认为这些道理我老早就懂。

其实他不应该如此。鸟窠禅师教导白居易："诸恶莫作，众善奉行。"白居易起初还认为太简单了，有必要说吗？禅师就告诉他：三岁的孩子都知道，但八十岁的老翁也做不到。

由此可知，如果观念没转换，四想没生起，后后的行为也就难以接受和做到。即使听法师讲过，自己表面上也不反对，但内心并没接受，所以不叫"受行"。真正的接受需要"时刻不离"地依止四想，否则，就不必再谈什么具足六度、依止威仪了。即使能做，也只是迫于压力，担心会挨骂，或者在这种场合里过不去而已。他不是出于自发，也不是出于四想。

具足四想，自然会出现六度的行为，之后威仪也非常恭敬、欢喜，由此使整个缘起变得非常善妙，从头到尾都具足利益。他在行为上不仅做得到恭敬供养、敬献，还会主动持戒，身语意庄重严谨、禁止恶行，对师、对法起敬信，一心专注地闻法，不敢散乱等。之后如果有疑惑，为了断疑去恭敬地请问等，这些事他都能自发地行持。

譬如恭敬地迎请医生以后，让医生坐在高位，紧接着献茶供养等，非常温顺、谦下，这些都是做为病人方面的起码态度。医生开药方、下医嘱的时候，也是动都

不敢动地静候，之后感激地把医生送出门外，或者看病时间久了，就做一桌最好的菜来表达心意。因为医生是来为自己治病，如果把医生晾在一边，在缘起上绝对不会成功。当然这些都是世俗上的事，但他愿意做这些，无非是基于一种“他是医生，我是病人，他给我看病”的心，后来的一切就自然能做出来。

具足四想之后，闻法者就能随顺做到其他的威仪。如《本生论》所说，处在低劣座，发起一种调伏的德相，面带笑容、向着法师，如饮甘露般欢喜、踊跃。他会自觉地用心策励自己依理闻法，断除一切不耐烦的行为，断除一切身体上的扭来动去。他不会嫌恶地想，法师在讲什么东西？他也不会去分别法师的过失等等。因为他承认自己已经是个病人，法师才能看好自己的病。

譬如病人会谦卑地一心听从医生的交待，不会东想西想，分别医生怎么是三角眼，脸上还有几道疤，长得好难看，穿的衣服这么土，说话带口音，或者文化不高等等。他也不敢对于医生说的话当耳边风，而是自然牢牢地记住：医生说了，我一天要吃三遍药，不能缺少；医生说了，我要做这种疗法，要怎样配合等等。他心里念念都是“医生说的”，说明他重视、尊重，之后才会发生恭敬的行为、态度，才会依照医生所说而照办。

总之，学法的缘起极其重要，而在缘起当中，上述四想最为重要。尤其当今时代，很多人在网络上听课，就更加难以做到如理如法。观念没有改变，最多也只是听一听，而且听不听都随自己的便。一堂课听完就拉倒，跟看电视一样，随便听听，之后倒在床上蒙头大睡就可以，难道还需要做什么？我们是来娱乐的，不是来受管制的，难道你还要检查我？以现代人高大的我慢，就只能做到这些。

我们如果没有在心里建立如是四种想，后后的种种因缘就基本落空，不出现更大的过患就算幸运了。对于现代人而言，四想其实很难建立，人们心目中的自我形象太大，自己的想法观念太多，事事以自我为主，由此出现诸多过失。譬如病人看病却不以医生为主，不去围着医生转，反而是一旦医生说点什么，就立即跟医生辩论，这会让医生也不免皱眉："算了算了，不看了，给多少钱我也不看了，你另请高明吧。"看病的缘起就这样被破坏了。

尤其学习修心法，不是叫我们去谈论，也不只是增长知识，而是说一个就要修一个。如此一来，没有四想绝对不成功，能从头到尾听完就已经算是表现不错，让他听一个就修一个是绝对不可能的事情。缺少了深刻的

信念，导致一切行为和威仪都不可能做得出来。内心没觉知观念的重要，没有觉知自己一定要照着做，那么谁还能管得住自己呢？当然一切都是自由散漫。可见，依止四想第一重要。

思考题

29、从正反面，结合譬喻、自身情况等，思维以下几点而发起定解：

（1）掌握正确方式，是学法之初的最关键处；

（2）依止四想，是如理依师学法的首要因素；

（3）视己为病人的观念，是开通得法缘起的根本。

30、从时间、病况、病因、病果等方面观察并反省，对于自己是生死病人这一点发起真实定解。

譬如病人染极重病，彼遂依止善巧医生，按医师的吩咐做后，饮所赐药，而励力求去病之乐，要像这样，对于如同善巧医王具相上师所说的教授悉皆奉行，由饮正法之药，而能从惑业苦疾病中解脱。

如同一位病人已经得了严重疾病，当他终于找到医术高明的医生时，自然主动发起依止心：“我一定要求他看病。”之后，对于医生的嘱咐会谨遵奉行；医生给

的药，也会如量服用，他是一心希求去除病苦、得到安乐。

譬喻能够总体地表达出，要受取如药般的正法时，心态和行为应当是如何。也就是说，既然自己是病情严重的生死病人，再不治就没得救、还要痛苦无数劫，就必定会急于寻找救治的方法；继而发现世间根本没有能施治的医生，只有佛门中具德相的上师，才有智慧、有医术，能治好自己的病，解决无数劫来的生死问题。经过反复认定，马上去恭敬依止、祈求，用各种礼物供养，用如理承事来祈求他为自己看病。具德的上师则会教导：如何如何修行才能治好轮回病，需要如何调心、调观念、调行为等等。这些话语无异于妙药。

自身的心态、观念、行为等内在的颠倒使我们发生了无数劫的苦难，如果仍不纠正，苦难必将继续。上师已经宣说了正法的言教，自己了知是病人以后，就一定要依此言教奉行，把言教放在自心上串修。上师说需要如是纠正，我就依此方法来纠正；说需要如是串习，我就依此方法来串习。这叫做“饮正法药”。

上师传法譬如拳师教授拳术，他会告诉徒弟，手眼身法是如何，心意是如何运用等等。拳师会做一种示范，并传授要点。徒弟在学的时候，就需要注意领会手、眼、

姿势、心意，每一个究竟是如何。领受之后也必须依照这种方式来操练，否则肯定没办法学成。内在修心或治“病”也是同样的道理，法师会告诉我们：应当如是调心，如是作意思维，如是去行持等等；每次修多少分钟，串习多少次；颠倒毛病的根源在哪里；会导致什么后果；如果不纠正，它会在心中蔓延，发展成何种大病等等。我们在听取时就要知道：原来自己有这种病！我的病因是这样的！现在不能再继续发展病情，要反过来消灭病因等等。如是一旦了知治病的方法，随即开始配合治疗。

譬如病人肘关节不灵，医生说：一定要经常伸直、弯曲或者翻转等等才会恢复灵活。那么病人按照方法去做，之后才能痊愈。同样，我们在领取法教以后，也要反观自己内心的颠倒、扭曲。心经常处在错误的用心习惯、行为习惯当中，是内在的“不卫生”——心的运转不健康，想法、态度、做法等也就有问题。由此导致现前身心状态不佳，将来也要堕入恶趣，非常可怕。认定缘起以后，就要按法师所讲，观察到错误的根源，观察到发生障碍之处、观念上的迷惑在哪里，该如何进行纠正等等。

譬如，此世现相皆是虚诳，我们却以为它实有，以为其中大有实义，在心中树立很多希望，并且不断地计

较、分判，发生很多求取的行动。这就是我们心里的病态。现在上师说“此世富乐诸法诳如梦”，我们才会意识到，过去一直在追逐假相，为此现起许多贪嗔散乱。既然执现相实有的确是病，该如何解决呢？能不能一次性根除？一旦根除，止息对于现世法的希求，就能安心住于正法，从而改善自己的内心。到底该如何施治呢？法师告诉我们，执著是源于境相，我们首先需要窥破境的现相。一旦看清境相的虚假，就不会再接受假影的诳惑，不会每次看到假影的美女就去追求，也不会看到假影的魔鬼而去躲避。如是启用“火眼金睛”看出幻相背后的真相，假影也就不再起作用，不再能引诱我们。我们的身心从此将非常放松、快乐。

过去病在哪里？病在每当魔王现出美妙的假相时，我们立即扑过去求取。现世法的魔影层出不穷，而且都是现出有实义、很温馨、很有感觉等的表相来欺骗世人，使人很快上当，结果被魔王的生死圈套住，越来越深地陷入生死的牢狱。他每次甩出假相，都会使我们上当，之后我们集成烦恼和业，并招感来世的果报。其实这是很严重的大病，我们一直没看清假相，才使它的每一次出现都被认定为有实义、是一种美好的事物、我要得到等等。

因此，我们应当尽早观照到现相如梦般的虚假性质，认清其中并无实义。显现一万斤金条，并没有实在的东西；现国王的宝座、倾城的美色，也都是虚假的幻相，其中不存在任何实法……从此歇下妄心，治愈自己的贪欲病。

学习以后及时在自心上实地操作，才能治疗自己贪欲的幻想病、追逐病。也就是必须首先看到那些境相实际不存在；看一次不足够，我们一定要天天不断地提醒自己，并一直思维如幻之义；等到观念变得深刻、已经记持在心、不受困扰时，就能够从贪欲的幻觉病中走出来。

《前行》首先以暇满、无常两贴药，治疗学人的耽著现世病，又以苦、业果两贴，祛除学人的希求来世病。

以暇满为例来说，所谓开药，就是告诉我们在心上要如何去做。如何思维八暇十满的体性，具体该如何观修等等。听后依此思维：我已经得到暇满人身，现在是可以修法的身份；思维暇满的难得——因上难得、喻上难得、量上难得，到底是如何的确难得；进而思维，万劫一遇的机会，怎能让它白白空过呢？对于暇满义大，又要思维：一定要摄取实义，否则太可惜了，如同拿无上的如意宝瓶去装粪便，放弃已经得到的解脱机会，是

最为惨重的损失，等等。

如是不断串习观念，等到串习深刻、有了坚固的力量时，自心才能被思维暇满所摄持。暇满观会时时提醒：一定要珍惜时间！一定不能浪费时间。最后达到如同金厄瓦，每一想到暇满难得，就不敢浪费少许时光。他一生念诵九亿不动佛心咒。上师劝他：你还是好好调养一下身体，身体也很重要。但他珍惜人身的观念非常强烈：我不能浪费一分一秒，如果让大好人身空过，就太可惜了。——我们如果能像格西一样珍惜暇满，还会随便闲坐，或者去看一个小时的大片吗？

生起暇满观以后，一切现世的事、非法的事，都绝对不愿意再做。我们会想：自己干嘛那么傻，用金盆一样的人身去盛粪便一样的俗事？怎么可以浪费人身呢？继而马上警觉：一定要让我的人身做最有价值、最具大义的事。而事实上，珍惜人身的观念一旦生起，也是非常有力量，它自然作出一种决断：一定要把生命献身于最有意义的法道。

之后再修无常，就会深感大好人身非常短促，所以自己必须现在修行，不能拖到将来。人身珍宝一旦毁坏，何时才能重新得到呢？！于是不但珍惜时间，而且不愿延误一分一秒；想到人生短暂，死亡很快来临，内心自

然产生强烈的紧迫感；想到死时除了正法，其他一切都没有利益，自然会一心修法。

服用这两贴药后，我们才会放下现世，真正成为法道上的行者，从此具备下士以上的内涵。否则，作为随喜参与者或者表示好感者，顶多有一些边缘上的因缘，不算是真正的修道人。因为内在的心不修道，外在再多“修道士”的美称，也只是一种荒唐，是一种自欺欺人而已。

以暇满和无常两贴药，决定能断除我们耽著今生的狂乱病。之后对苦和业果的学习，能使我们不再希求轮回中的事物，不会再耽著来世。轮回是一个旋转的苦轮，从上界到下界除了在苦流当中打转以外，没有其他结局。而整个轮回都是被业果律掌控，没有什么所谓的造世主、人格化的神等。轮回的业是源于我执，为了自身而采取不同的手段，这些叫做有漏业。有漏业当中也是无一可取，除了制造苦以外没有其他结果。由此认识到自己不再需要轮回，因为其中没有任何真实安乐可得。对所谓的来世做人、升天等都不再关心，自己开始一心希求解脱。

经过一番周遍的审视观察，认识到轮回是一个罗刹洲、杀人场，里面的每一只羊都必定挨宰，我们还会喜

欢吗？不！要赶紧逃离。生死牢狱的门径只要一打开，马上就想逃离出去，不愿拖延一分钟——万一被狱卒逮住，岂不是要面临无比惨痛的生死折磨？

经过如是四种思维，不但对今生不贪求，乃至对整个轮回法都一无所求。否则，人们对世间法总是不停地妄想，计划也是一个接一个，无穷无尽、无法停歇。同时为此付出的行动也会接踵而来。因此，我们必须在根源上看到轮回虚诳、唯苦的面目，使这颗心不再攀缘。

如此一路修行，就像喝下妙药一般，能够逐步消除业惑苦集。但是，如果只是听一听，知道专家给的药方非常宝贵，自己却不肯如理如量地服用，病情当然就不会转化、痊愈，最多是成为一个夸耀者、演说家而已。

虽依止上师，若未按上师教授而行，则如同不听医生嘱咐，医生也无术饶益病人，自己不饮正法之药而修持的话，如病人枕前虽有无数药品药书，然自己不饮药，也无益于病。

四想正反面的效果截然不同。如果有四想，就能认定自己是病人；法师是医生；所传授的法是妙药；自己的目的是得到妙药以后治疗生死大病，喝下正法药、对于法师的所有言教奉行不违，就能从惑、业、苦当中解

脱出来。相反来说也要看到，即使依止上师、到场听闻，但是不愿奉行上师的言教的人，并不能真正把教诲受持在心，更不用说以修持而得到饶益。如同不肯服药的病人，天天围着医生转，难道就能痊愈吗？

医生为病人诊病后，很慈悲地开出对症的药方，但病人每一次只是把药方放在枕边。第二次看医生，又把药方放在枕边，一段时期过后，堆积了不少药方，却一个都不肯服用。于是，医生也只好摇摇头说：我没办法治你的病，因为你不肯服药。

我们的状况与此类似。如果听过无数的教言、法门，却只是停留在积累知识、书籍的层面，其实也是毫无用处。没有将各种佛教文档、资料运用于心、没有去实际修行，怎么能改变自心相续呢？

又好比有的人得到很多发财的方法，他天天念叨创富学，积累各种创富窍诀的资料，但是从来不去经商，结果还是没有一块钱。同样，法教是用来修心的方法，能治疗内心的疾病，能在心上创富。如果善加运用，的确会发生极大效益；不去运用的人，顶多如同图书馆的整理员、管理员或者编辑员。收集诸多法教，集成完备的资料库，甚至去作一名佛教博物馆的讲解员，能一一

宣说其中宝物，却连一件宝物都不会拥有。这些徒手空说者、收集资料者、图书管理员、佛教博物馆的讲解员等等，不会有任何实际受用。毕竟只是口头的讲说、收集，怎么会在心上起到效益呢？

譬如医生看病后会开一张药方，病人看了很喜欢，还点评说：医生写的字很奇怪，特别有一种风格。或者说：这药方简直是张书法作品。尤其中医开的药方，刷刷刷，写下十几个药名，最后很潇洒地签个名。然后病人就到处收集药方，一年之后，攒下几十甚至上百张药方，却从来不吃药。这就起不到任何作用。

问题出在哪里？出在他没有对自己做病人想，也没有对听法后的修持做疗病想。缺乏观念的他，每一次都好像是去凑热闹，发心（等起）上没有发起要去看病、求治的心念，回来后也没惦记着要去服药治疗。不以四想摄持自心的缘故，对他来说，一切法教都成了知识积累、资料积累、徒口宣说，他顶多是相当于一个博物馆的解说员。

在千万个人当中很难有一两个人，真正抱着“我是病人，法师是医生，我求法是为了治病，我得法后一定要在自心上修”的观念，以至于听过再多经论、学上几

十年也根本不见效果。这是很多人身上存在的严重现象，所以在此再次强调。

当今时代，一般认为有上师大悲心观照，便起大希望心而想：自己虽造了很多不善业，但也不需受其果报，仅仅以上师的大悲心，就能如掷石块般，投我于清净刹土。

另一个错误观念是认为：反正上师是佛，上师本事大，上师的悲心不会舍弃我。于是生起很大的希望心，自身不去修行，只想到：虽然积下很多罪业，但我不必受果报，上师会观照我的，临终让上师加持我吧，把我投到清净刹土吧！

然而，这种观念如果没有打消，自己依赖心过强，最后就必定会落空。上师当然有悲心、有能力，而且平等地对待众生，但是，如果无条件就能让人往生清净刹土、让人解脱成佛，那么应该在一刹那间度尽所有众生。上师的悲心不可能偏堕在某一个人身上，他是平等广大的大悲，普及到一切众生界，可是并没有实现把一切众生投到清净刹土或置于佛位。为什么呢？说明诸法因缘生，必须内因外缘和合才能出现结果，不能光靠单方面的外缘。

佛陀不度无缘之人。舍卫国里有三分之一的人没见过佛，有三分之一的人只是听到佛的名称，只有三分之一的人见到了佛。可见，无缘难见一面，见面之后也需要各种内因外缘。只有生起信心、恭敬，甘愿依教奉行的弟子，才能够很快真正得到利益。有些只是种下一个远因、种下少许善根，要想即生被超拔到清净刹土仍然是很困难的事。

上师、佛菩萨的确有悲心观照众生。如《百业经》等所说：即使大海离开波浪，诸佛的悲心也不会离开众生。然而这种情况需要观待条件，也就是自身方面一定要有因缘。如果无因无缘就能得度，在中阴界漂泊着的无数游魂，乃至一切轮回的众生，都应该刹那间被度空。但是不但没有度空，反而源源不断地堕入地狱。譬如地藏王菩萨累劫当中不断救度，也还是没有度空地狱有情。

所以，单方面寄托的这种观念很幼稚，而且会阻挡学人的主动力，使人处在一种盲目的幻想当中，情况很不利。他会以为：我整个人都供养给上师了，上师允诺了，我临终解脱成佛没有问题，现在可以睡懒觉了。于是他不修行，还以为自己有把握，这就很危险，其实他

的观念并没有任何根据。

此处嘉维尼固祖师要让人们彻底看清这一点。如果真有那样的便宜事，就不必去听法，也不必依教奉行了。要走上成佛之道，学人须依照上师的指授在自身上修行。一步一步的修行毕竟很累，克服自己根深蒂固的惰性、劣根性等等，是件很困难的事，谁都怕麻烦。如果上师是万能的，他知道我的心，知道何时度我，能够一刹那就把我度到清净刹土等等，我们就都可以抱持这种希望，不必付出努力，但其实这是不可能的。

思考题

31、结合求医诊病的譬喻，从正反两面思维：依师求法后奉行言教是出生死苦的关键。

32、“于般重修起疗病想”中：

（1）什么是“饮正法药”？我们应如何领取法教、如教而修？

（2）以《厌患歌》治耽著现世病为例，思维：自己病在哪里？该如何对治？怎样才算治愈此病？

（3）我们应如何以外四前行，治疗耽著此世及轮回的病？

实际当知，所谓上师大悲摄持，是以悲愍摄受宣说甚深教授，辨别取舍之境，按如来教而显示解脱道，除此之外无有任何更胜大悲。依此大悲，于解脱道行与不行全赖自己。

以比喻来说，医生用慈悲心一直摄持病人，就是他没有舍弃病人。给病人诊病，而且开药方、指示一条能去除病苦的路、指示治病方法的要点，这就是医生的悲心摄受，除此之外他也做不到什么，他没办法代替病人吃药。

譬如母亲摄受小时候的我们，就是没有把我们扔弃，她一直慈悲地照料。她舍不得让我们受苦，总是想方设法给我们做好吃的。但是，母亲没办法替我们吃，如果我们自己不肯吃，结果照样是饿死，这只能怪小孩子自己，不能怪母亲。只要肯吃，当然母亲所做的每一顿饭都能给孩子增加营养。同样，只要肯遵医嘱服药，那么医生每开一次药，病人的病情就会好转一些。这些灵丹妙药，使得每吃一次都会增长一次体力、恢复一次元气等等。

那么，我们能不能唯一依赖上师呢？过分依赖他力的人，的确容易发展出具有弊端的上述想法。其实，任

何事都必须自他二力和合，上师有再大的慈悲，也还是需要弟子的主动力。如果我们的主动力没有发挥出来，即使有所进展也会非常缓慢；如果发起主动力，必定会更为快速地提升修行。我们需要如是把握自他二力双修的要点。

譬如两个人攀岩，先攀上去的人非常慈悲，要把后者从下面拉上来。这时候，双方一定要非常配合，往上拉的时候，用力的方向须要一致，于是上面的人往上拉，下面的人乘借拉力，就能很轻松地被拉上来。千万不能不配合地躺坐在原地，使上面的人拉起来非常吃力，或者根本拉不动。同样的道理，上师拉拔弟子时，弟子主动配合，蹬蹬脚很快就能上来。弟子越强烈地发起主动性、越乐于配合就会进步越快。又譬如两人一起做事，如果彼此心不契合，整天别别扭扭，一个往东一个往西，就没办法提高效率。

或者医生都有一种体会：如果病人不听话、不配合，就很麻烦。医生往往说：你听话就好办，否则我叫你吃三贴药，你偏偏只吃两贴，那我也没办法治。医生明明让他在某个时候来复诊，病人如果说不必要，那么医生也会感到无可奈何。任何事都需要因缘和合才能达成。

我们对于上师冀望的方面应当有理智的了解，还要知道自身该如何努力。世上任何事，如果不肯自立自强就没办法成长、发展能力，光靠依赖不可能完成。依赖是一种非常严重的观念上的歧途。

譬如学生，如果能配合老师，就能进步很快；不配合就没有作用，哪怕是世界级名校的老师也对他起不到作用。老师最多只能慈悲地告诉学生该如何学习，但没办法代替学生去学习。学生如果不肯学，老师就起不到作用。同样的道理，佛法不度无缘之人，如果我们没有信心，佛陀也没办法度化。否则，为什么善星比丘会堕落？只因为他逆佛心而行，不肯配合。或者我跟你说话，你要是不听我的，我的话就没有用、没意义了，再说也成了勉强，就不必要再说。

上师以悲心摄持，也就是慈悲地摄受、不舍弃弟子。弟子去请法，他不会说我不告诉你，而是针对具体情况传讲甚深的修心教授，让弟子能够踏上解脱之路，这方面他没有拒绝，说明有悲心。否则，干脆不管弟子——你有病就有病，继续无量劫生死去吧，请求也没用。这就是舍弃。

譬如医生没有关门，病人去求助，他就给看病开药，

这就是不舍。当然，上师也会运用各种方式，或骂或赞等。只要上师已经摄受我们，就会适时传授深度的教授，给予及时的指点。弟子可能还不清楚自己的病症在哪里，是哪里出了问题，应该做什么行为等，但是医王般的上师会为我们一一区分，此者是应取的良药般的发心与行为，彼者是应断的、如毒般的意乐和行为……他会告诉我们。而且依照如来的教法，他会为我们指示解脱道的行法、进程、阶段、次第、要避免的歧途、要把握的要点以及修量等等。

又如向导能给我们指路，但没办法整天背着我们走，即使身体还可以背着走，对心识也是没办法带走。又像攀登高峰，向导可以拉着游客走，但游客必须配合，自己愿意向上，否则即使还有可能把身体背上去，对心也是不可能。由此可知，所谓的悲心摄持，就是上师指示解脱道，叮咛我们走这条路的各个关要。我们只要按照他无私、慈悲的指点去行进，就决定会到达安乐之洲。除此之外，没有任何更殊胜的大悲。我们不必幻想，是不是还有更高级的大悲——不但给我指示，还能给我包办？不可能。我们可以借助上师的大悲，但走不走这条解脱道，全看自己。如上所述，佛陀也说：我给你指示

了解脱道，至于得不得解脱就全看你自己。他只能说到这里，不可能有更多。

以上开示了自力和他力和合的关系，是既要有师方的悲心摄受、指示道路，也要有自方的全力配合，依照指授来行于解脱道，两者和合起来的确会成办解脱。譬如向导会为我们指点，告知一路的进程、次第、要避免的险地歧途，在什么地方休息，在什么地方前进，如何辨识道路，途中出现状况如何处理等等。同时，就行路者自身来说，不能像残废似的躺坐不动，我们一定要按照他的指点去实际行进。两方面的因缘和合起来，才能到达目的地。

从医生或者向导的譬喻可知，我们要走一条内心的法道，从暇满开始一路走下去，在这一过程当中会有很多驿站，每一驿站有很多部分，每一部分里又有它的操作方法、认识方向、远离歧途、纠正心态等方方面面。完成了一段，就等于走到了一个驿站，一个驿站一个驿站地通过，之后走到一个较大的“城市”——当达到一定程度时，可能会出现很多受用，发现很多风景、很多利益，使自己备感鼓舞：终于到达第一个城市，此地风光如同所描绘般，的确美好。

但是，每一驿站、每一城市都必须用我们的脚一步步走，才有可能到达，光看地图没有用。尤其大家集体行进时，一定不能落队。譬如导游带领二百人进行西北之旅，中间有很多驿站，大家最好一路跟上，坐同一辆车，住同一个旅馆，吃饭、休息等都服从统一安排，这些很重要。万一落队，还要赶紧打包回去，不然可能遇到强盗等麻烦。这趟西北之旅，先是到西安，然后是兰州，再是敦煌，再是噶尔木，再是那曲，然后是拉萨等等。一路的进程，一定要自力、他力双方的和合才能达成。

也就是说：自己作为一个行者，在向导的引导下，一定要亲自去走。走还是不走，走到什么程度，能否快速或者有效地行进等，也是观待自己，不能责怪向导。向导方面，是看他给不给指示、做不做安排，至于自己肯不肯吃饭、肯不肯走路，都是自己的事。要是行者不肯走路、不肯吃饭，那么后来出现的掉队、饿死等，都只能怪自己。

由以上譬喻不难确认：我依止师长是要看病，殷重修就是疗病；我要行路，一路修心的进程就看自己如何去走。

故当忆念，尤其今生已得暇满人身、知取舍扼要、自有自主之此时，是筹划永好永坏分界处的缘故，按照上师吩咐修持后了断轮涅纠结，做此极要。

之后需要讨论的问题是，我们是现在走向解脱道，还是中阴的时候？答案当然是现在。因为中阴歧路很多，非常难以控制、把握，要趁现在有机会、非常自在的时候，立马行路，不必抱有不切实际的幻想。

再者，我们到底往上走还是往下走，要从现在就开始观察，而不是推到以后。我们应当尽快把握方向：我要走上大圆满前行的路，此中包括很多进程，我现在就要开始行进。之后念念在心里祈祷、在心里实行，天天在法道上进步。也就是说：上行下行的关键就在此时。不应当等到死后，当游魂在中阴漂荡时，靠别人给自己提醒：现在是上行下行的关键。如同愚犬般的中阴身其实极不自在，路都摸不准地到处冲撞，听不到别人的提醒和指示，即使听到也没办法控制自己，那时再想修行就很困难。

相比之下，今生的确非常有机缘。想一想：我们只要肯做，现在就可以，而且做什么都很方便，能够静下心来思维诸多法义。因为心安、有做人的福报，而且有内外因缘的保护，没有其他干扰，自己的根身也能起到

很多作用等；我们不是躺在病床上的垂危病人，也不是监狱里整天受刑的囚犯，也不是无手无脚、在地上爬行的乞丐；如今也不是战火纷飞、硝烟弥漫的年代，自己不必天天像惊鹿一样逃奔。如果生在战争时期，内外的各种因缘、业力逼迫内心，很难拥有闻受或修学佛法的自在。当前学法的因缘汇聚不过是一时的美好光景、短暂的一段机缘，一旦错过，难得再现。人往往在失去之后才知道后悔，得到的时候为什么不懂得珍惜呢？

如果珍惜，就要懂得把握此时、不等来世。不应认为：佛法高深、上师神通广大，我无论如何都没有关系，到时候上师一旦做超度，我马上就能到达清净刹土。

或许具备特殊因缘的时候有这种可能性，但并不是任何人都有这种可能。嘉维尼固祖师针对这一情况，给予特别的教诫：应当思维自己现在要走的是菩提路，也找到了向导，他能非常准确地把握路线，而且将会带领我走下去，我有如此殊胜的机会！同时还要明白：这件事要靠我自己走，向导不可能代替我走。得受向导的指点以后，按照指点去一路行进，都必须由我自己来完成。什么时候开始行进呢？要趁现在身心健康、没有被违缘控制、非常自在的时候；不是等到违缘出现，有病、着魔，陷在很悲惨的困难境地时才想修行。于是下定决心，

我现在就走。

要想到：我如今已经得到暇满人身宝，又了解取舍的关键，在自己完全能支配的此时，要对未来的生命历程做一个最大的策划或考虑，要确定自己未来世的修行方向。自己到底要干什么？如果连这一点都判断不清，就更不可能从此一心行道。正处于转折点上的我，往前走无限光明，往后走无限黑暗，我到底要走什么路？

如果我希求上进，当前就要一心投入于大圆满前行的法道当中，从此必定会越走越光明，乃至出现无限美好的圆满结局。我应当如是追随往昔诸佛菩萨、前辈持明者、大祖师们的足迹，走同样的修行之路。我们一定要将这一点确定下来。之后，就把全副精力投注其中，日日夜夜分秒必争地精进行道，丝毫不把心思荒废在追逐世间五欲、造各种世俗染污业当中。如是既有志向，又有愿力、肯听言教、肯实修，目标就不难实现。

相反，有人会认为：时间不多，我应该尽早享受，人生不久长，要及时享乐。这种想法无疑是在策划一个最差的结局。何以故？我们如果去谋求世间法，想得到声色享受、名利恭敬，或者喜欢游山玩水，喜欢放逸散乱等等，那么心思就会投注到世间法当中。看起来好像有一时的风光、享乐，其实是在积集轮回下堕的因。

一切轮回的根源是心往外散，在假相上追逐，甚至一去不复返，以至于无数劫以来都没能挽回。中峰禅师说："当念只因情未撇，无边生死自羁留。""情"即对现世法的贪著。只因一念情没有撇开，结果陷在缘起链当中，越发展越庞杂，这一念情像绳子一般把我们捆绑在无数劫的生死里。

如今我们已经走到转折点上，下一步往法道上前进，就会得到一个彻底圆满的结局；不肯往法道上走，仍然耽迷在世间法中自我蒙骗，以为从中能寻求到真实的快乐、幸福、意义，就必定会得到一个彻底失败的结局，沉陷在万劫无法翻身的轮回苦海里。

所以祖师告诉我们：在这个转折点上，要将轮涅纠纷的结彻底剪断。这是石渠地方的方言。譬如拔河比赛的绳子中间有个结，一下子被扯到一方河界，一下子又被拉到另一方河界，如此来来回回。可是，一旦把它剪断，就自然消除了纠纷。也就是说，我们心里有很多纠纷，有各种各样的矛盾和"战争"。一会儿想求解脱，下一刻又想求世间，给我们带来思想上的困扰。正是这种结一定要切断，以免自己摇摆不定。

虽然有时候想要出世求解脱，但心里的冲突迫使我们放不下世间的事业、爱情、名利、享受等，结果正方

力量稍强时，还能发起少许的求解脱心；等会儿世间的引诱力强，就又滑向了另一方，自心始终处在纠结当中。然而现在应当知道，来不及再选来选去了！不能在轮回和涅槃之间纠缠不清，我们应当一刀剪断，不要轮回，直接趣向涅槃。

应当尽快发起这一决断。得一世人身不容易，既然已经出现万劫难遇的机缘，我们就要一心奔向解脱。如同释迦佛当年出四门，看到了生老病死的现相以及出世沙门的威仪，马上就引动内在的菩提种子，之后一心求解脱、求无上道。他认清世间的功名富贵都是欺诳的假相，没有任何意义，所以当即做出决定，放下万里江山、无数的嫔妃、声色等所有世间欲尘。再说我们出家剃头、断烦恼丝，就是要提醒自己从轮回里彻底出来；如果再去希求世间法，就叫做“光头俗汉”，与世间人没有根本性的差别。

当前已经有导师为我们指路，关键是自己要跟父母、亲友、世间的事业等全部告别，明天就跟着向导上路。所走的是一条不归路，很多人为此踌躇不定地想：我也想去，好像前景很好，他们都去了。但内心却始终不能决定，结果第二天清早还是没来。为什么呢？他舍不得父母、儿女、妻子、事业、世间享受等等，终究无

法上路。

走上解脱道就意味着“一刀两断”——把累世轮涅纠缠不清的东西一次性全部解决。释迦佛便是如此，他没有情丝缠绕、牵扯不下，而是顿然做出决定，一个晚上的时间就逃出了皇宫，之后隐蔽深山、苦行修道，头也不回地踏上了这条不归路。轮回是假相，何必在这里留恋什么？一心希求解脱才最重要。如果我们能发起决定，那么现在就要开始走这条路；如果不能下定决心，虽然也可以听一听这些说法，但内心始终无法真正走上解脱道。

现在应当要告别轮回的城市了。过去虽然在这里有很多梦想、留恋，生于斯、长于斯，许多东西都“摸”过好多次，特别有一种感情执著。但是今天向导告诉我们说，明天就要永远脱离这个城市，上路吧！我们肯不肯呢？想到古代义士跟随向导出发前的心理状态，我们是否会两头不断地打转，想想这个、想想那个，始终不能决定？还是突然之间能够毅然决定，第二天早上就背好行装上路？决定踏上不归路的那一刻，内心便不再留恋这个城市，我们要跟着向导一路探寻真理的宝洲，达到无限的富足、美好。

现在关键是看我们肯不肯，能不能毅然决然地决定

下来，之后永不改悔、至死不渝地行进，直至成功。如果道心不强烈、没有如是立志的话，即使能将《前行》从头听到尾，也只是“身在曹营心在汉”。满腹的感情都投注在现世法上，魂牵梦萦、心心念念都黏著于其中，再积极听法也没有太大的作用。因为心滞留在轮回的城市，就没办法踏上这万里征程。无论法师如何描述还有多少站、有什么风景等，我们也是一个都看不到。最多只是在地图或者摄像机的影像上欣赏，有时候可能还蛮喜欢，但实际根本体会不到其中的风光；最多是沉溺在一种盼望当中，或者偶尔冒出一两个念头：我是不是应该走那条路？当初我如果选择那条路会怎样呢？他们现在走到哪里了？等等。但没有上路的人并不是真实的行者，他们无法领略路上的风光。可见，关键要看我们走还是不走，而且是今生肯不肯走。

除如此做之外，诸经忏师们到尸身枕前后说：“上行下行之分界处，如马随缰绳牵转。”唯除已经修道之士外，彼时凡庸人被业红风从后吹送，以可怖黑暗前来相迎，入于中有狭窄长道，现起不可思议的阎罗卒群嚷着“杀杀、打打”，被此境界驱逐后，一切逃处、隐藏处、救护、希冀悉已断绝，无可奈何之际，岂是到了上行下行的分界处？

如果不是这种情况，在很多经忏师来到尸体的枕前以后，念诵仪轨里的文字说："现在到了上行和下行的分界点了，就像马被缰绳牵转一样。"以此提醒魂灵要往上行，因为在中阴时尚未受生，升沉不定，往上还是往下就看此刻。譬如马到底往左走还是往右奔，都是随缰绳而转。

然而，唯除已经修行到量的人以外，一般凡夫俗辈只能被身后业的红风吹送。中阴业的显现叫做"红色的风"，似乎有一股力量吹动，吹送着中阴身不由自主地往前走；前面则有非常恐怖的黑暗在迎接。这就是中阴境相，如同入于漫长、狭小的通道般，并非白日里的四周宽阔、光明、一望无际。中阴身被业力逼迫，行于狭长的通道中，一路奔驰。随其业力的不同，还会现出难以想象的阎罗卒群，口里叫着"杀杀、打打"来驱赶自己。四处望去，连可以逃避的途径都没有，躲藏的地方也没有，想寻求救护却如何呼唤都不应，此时所有的希望都已断绝。中阴身处在如是极度的惶恐不安、走投无路、无可奈何当中，怎么能说是已经到了上行和下行的分界点呢？

如是嘉维尼固祖师对中阴现象给予评判，告诉我们

不可将希望寄托在中阴，毕竟当时会非常难以平静地做出抉择。中阴的敏感度是生前的多倍，少许的光、声、色，都会令他感到刺激，而且业力快速地转变，很难驾驭。

邬金莲师云："灵牌头上灌顶迟，识漂中有如愚犬，忆念善趣难为力。"故上行下行之分界处如马随口衔所转，决定唯是此现今存活之际。

莲花生大师说：死亡以后，再在灵牌上灌顶已经迟了（应该在世时灌），神识漂泊在中阴像一条愚犬一样，神志不清地到处狂奔乱窜，路都找不到。

譬如惊慌的人，无论是找个东西，还是做件事都容易出错，可见心很关键。我们在世的时候心安住于身体中，尤其是得到人身，安稳、安详喜乐，想做什么都很平定。到中阴的时候就绝非如此，像是一只到处狂奔的疯狗，惊恐而慌张，又好像没头没脑的人，到处乱窜。而且业力变动迅速，各种境相都来驱逼，极其狰狞可怕的阎罗鬼卒们在后面追赶，面前又有很刺激的光、声、色，又以自己的业力显现悬崖峭壁等。如同犯人被军队追捕一般，惊慌地到处躲藏。可以想见，心连安住一刹那都不可能，还能把握什么分界点吗？难！所以，在生

时的好机会千万不可随便错过。现在我们有创造未来无限美好的可能，在一天当中就可以摄取无量法的价值，使我们即生彻底超出轮回、得到解脱往生。如果仍不珍惜才真是愚痴中的愚痴人。

也许有人说：到了中阴，上师做一次超度我就上去了。

这种可能性虽然不是没有，但我们要看看祖师是如何指示。祖师说：上行下行的分界是现在，如同司机正在把握着方向盘。文中的“口衔”，就好比现在的方向盘。譬如在高速公路上开着好性能的车子，稍微转动方向盘就能奔向指定路径。转左转右都能随意的此时，可以说是处于上行下行的分界点。一旦刹车失灵，人也疯狂，手把不住方向盘，方方面面都处在失控的状态，车以一小时一千里的高速在飞奔，这时候还能叫上行下行的分界点吗？太吓人！太危险！基本是没救了，一瞬间当中就可能坠入万丈深渊，粉身碎骨。

现在的我们心识正常，悠闲自在，就如同掌握方向盘的驾驭者，往左往右都随意，我们应该在这个时候抉择自己的方向，今生才是上行下行的分界点。相反，等到中阴身心失控如愚犬狂奔、万分艰难的情况下，再说

它是上行下行的分界，就不恰当了。

是什么原因呢？

于此人身所依上，修上升之善业亦较其他力大，于今生此次便可以做到永弃颅脑；而积集下堕之不善业，亦较其他众生造集力强，决定是造下从恶趣深处不得解脱之因。

我们的所依人身，造业力量非常大。由于人道的心力强盛，无论智慧、慈悲、修行哪一方面能力，都远远胜过其他道。因此的确是极其难得，即生就可以做到永弃于脑壳。这句藏地方言意为，我们每一次来轮回里受一次身，就取用一个脑壳，如果今世未做了断，下一世还会取一个脑壳；如果修行成功，即生就可以永远扔掉脑壳、不再轮回。下次即使再来，也是以愿力受生度化众生，并非随业飘转。如是彻底摆脱生死苦海、得到永恒的安乐该有多好！能不能达成，就看这一生了。

反之，依人身造罪也是特别严重，积累下堕的恶业，力量比旁生强过百千万倍。比如以人心的奸诈、诡计、狠毒所现起的心力、所运用的手段等等，一次性造下的罪业就可以堕入地狱深渊，导致永世难以翻身。

有人会问：真有如此可怕吗？

答案是的确如此，一旦落入地狱要经过很多劫！而且不是受一次苦就结束，在里面还会继续造业、继续下堕，譬如造下谤法罪，就非常可怕。《般若经》中说，谤法者堕入无间地狱，在世界空尽时，其他地狱的众生可以超生，但谤法之人还要转入他方世界的地狱，在无穷无尽数不清的时间当中继续受报。可见，人心造大恶，决定会成为永陷恶趣深渊不得解脱的因。

是故，此生已遇犹如善巧医王之上师，又遇犹如能治死疾甘露妙药之圣法，此时须依止四真实想，于自己所闻之法修持后，行解脱道。

所以，今生遇到医王般的上师，又遇到能治疗死亡重疾的甘露妙药般的正法，就一定要好好把握，不枉此一世人身。如何好好把握呢？不外是四想。

不要误以为学四想好像没什么用，其实四想太重要了！有了四想，我们就会珍重每一次闻法，并且听后起修，由此真正上路。有了四想，我们才会认识到：我是大病人，这次一定要解决生死病苦，现在遇到了医王和能治愈生死大病的妙药，机会实在难得。如是每次都以四想来摄持自心，每次听后都积极修持，才叫做走解脱道。否则，最多成为一个佛教知识的积累者或评论者。

况且如果我们的做法不是闻后起修，走解脱道，其实就是继续躺在轮回城市里不肯上路。

四想是能否入道的关键。为什么呢？因为走不走完全观待我们的心有没有这种观念。如果有四想，就是肯走；没有四想，就是不肯走，被我慢、懈怠或者其他因缘所使，陷入不肯依教奉行的状况中。如此一来，所谓的“上行下行”就已经与己无关，只能随顺过去的业力陷落轮回、继续下行，这就很可怕。对于这种人来说，不叫做实现了珍宝人身，不叫真正具有法缘，不算是宝贵人身，也不算是走上了有实义的路，非常可惜。

其违品四颠倒想则需断除。

正面是四想：我是病人，法师是医王，他的教导是药，我听后去修持是治病。反面的四种颠倒想，则会让我们陷入恶趣深渊，所以一定要断除。

如《功德藏》云：“人性恶劣奸诈如圈套，上师犹如香獐而依止，圣法如麝香物既已得，真实欢喜狩猎弃誓言。”谓于上师起獐鹿想，法起麝香想，自己起猎人想，励力修持起“用箭和圈绳作杀鹿方便”想，以此闻法后不修持、对于上师不视为有恩的诸人，依正法后造集罪业是能作恶趣坠底之石。

《功德藏》中讲到：求法的动机、心态、做法非常重要。内心如果邪恶就非常可怕；如果心态端正，的确就是已经走上了解脱道。有的人把上师当成有麝的香獐子般不愿离开，是因为内在怀有奸诈，想设一个圈套或绳套捕住“香獐子”，从它身上取得“麝香”，之后便可以卖钱盈利等，对于捕获“香獐子”、得到“麝香”感到很欢喜。这就是舍弃誓言，非常可怕。这种把依师求法作为谋取世间名利的手段，全部是邪恶的缘起，绝不是解脱正道。

邪恶的四想即：一、把上师看作有麝的香獐子；二、将法当成价格昂贵的麝香；三、将自己看作猎取麝香的猎人；四、自己励力修持只是如同猎人奸诈地设下圈套或者以射箭的方式来做捕杀。

如果闻法后不修，对上师不认为有法恩，无疑是依靠严厉的对境积集罪业，会成为直接陷入恶趣“地下室”最底层的一块石头，意为沉陷到最深。比如恶趣有十八层地下室，他会一直陷入最底层，就表示堕得很深，因为法与师的境缘最为尊重的缘故。

这方面我们千万要注意。如果能以正面的四想依师求法，会让我们像乘坐电梯一样高速飞进，一直上升到摩天大厦的最顶层；如果发起四邪想，作为谋取名利的

手段，或者不如法求法等，也会像乘坐下降的电梯般，一直陷到地下室的最底层。何去何从应当由自己做个决定，所以是“上行下行的关键”。

思考题

33、在修解脱道方面：

（1）“上师悲心摄持”的涵义是什么？什么是合理的“对上师的冀望、归投之心”？

（2）思维医生看病、向导引路等譬喻及意义，对于“必须自他二力和合才能达成解脱”产生定解。

（3）自方面要具备什么条件？如何才能具有？

34、细致反省自心“时而想解脱，时而贪世间”的状况。我们应如何断除轮涅纠纷的结？掌握方法后如理思维，并下定决心，一心趣往解脱道。

35、“上行下行的分界处”：

（1）思维：中阴时，一般人无有自在、无力把握；在世时，心依人身造善恶业都有很强的力量，对“现今存活时是上行下行的分界处”产生定解。

（2）什么是“四颠倒想”？以这种想依师求法的结果如何？反省自心过去、现在是否有此颠倒情况。

（3）什么是“上行”“下行”？我们怎样做才是“上

行”走解脱道？了解此理后如是而行。

如果没有建立四真实想，或多或少都会落在四颠倒想当中。他没把自己看成病情严重的病人，需要马上寻求医治；没把上师看成医王；没把所传的教授当成良药；也没把得法后励力修作为治病的方便，于是在求法过程中，很容易产生跟上述四种真实想相反的四种颠倒想。

也就是说，在轮回当中已经饱尝痛苦，需要去求医王看病，但他却颠倒地认为自己非常了不起——我要实现自我价值，上师像只獐鹿，他身上有“麝香”，我取得以后，就能实现我的价值等。

很多人都认为依止上师后会有名声、有地位，被别人吹捧、赞叹、恭敬，脸上有光等，他们就以自己的权势欲、虚荣心，为了谋取钱财、达成目标、实现自我而在佛门当中求法。

具体来说，他会认为：求灌顶、得传承以后，我就可以传授别人，可以当上师；或者到哪个地方学几年，将来可以很快给别人传法，当师父；现在多求一些，将来就能多传一些等等。他们把求法当成实现名利的途径。

颠倒想使他成为一名标准的猎取者。视法为麝香，

也就是将圣法当作换取名利的资本。如何换取呢？通过各种方便，一级一级往上爬，逐渐接近来得到信任，因此，所谓的如理依止正法全部已经颠倒。他视上师为獐鹿，念念想从上师那里得一些好处。行为上会做一些供养，时不时跟上师联系，让上师记得自己；做事时也勇于表现自己出色的能力，并且非常卖力地表现出忠心耿耿、值得信任的一面，并以各种财物供养、身语承事等，来努力搞好关系，一心想得到上师的器重和信任，继而得到地位、方便，或实现自我的价值等。很多人是这种心理。

他没有把自己当作可怜的病人；没有认为需要一心修持上师所传的正法；他并不珍爱佛法，也并不勤于治疗自己内在的心病；对上师也没有什么感恩心。由于不具备根本的心想，使所有的缘起全部沦落为颠倒。

还有一些人想：据说当法师、当方丈、当佛协会长等都必须具戒，没有戒就不准当，所以我要赶紧向这位师父求戒，当比丘、比丘尼等，将来可以在佛教界得到地位。结果求戒以后根本不念及传戒师的恩德，也从不愿意真正去护戒。

或者有人想：我要听密法，首先需要修个加行。怎么修呢？在数量上完成就行，反正没人检查质量。于是

以投机取巧的心理、以最快的方式来敷衍了事。他认为加行混过关以后就可以听密法，能很快实现自我，可以在别人面前炫耀等。

又有些人想利用正法来求财：我暂时在法师座下学法，将来能当法师、当上师，之后到各地传法，摄受大批信众、得到大量的供养。

还有一些人虽然没有低劣到以上程度，但也没把自己当病人。他觉得在上师面前求法、求传承，在佛教里找找感觉挺有意思——听法好像还比较带劲，蛮有趣味。实际他只是在满足自己的好奇心，或者说有一种对氛围的追逐。他会想：我又不是病人，干嘛要一直修法？不仅不去修持，而且对传法法师也不认为有恩，认为跟听世间老师讲课没什么不同，好奇地到各位法师处听一听，时不时品头论足、多方挑剔。

很多人就如同一名小观察员，在网络上这边听听那边听听，只为猎取一种听法的感觉，或者满足求取知识的欲望。认为对自己有利，认为学懂就是充实了自己的佛教知识，将来讲法就不愁谈资等。他才懒得去思维法师的恩德，即使有点念恩心也非常薄弱，或者即使没有恶劣的四颠倒想，正面的四想也很少生起。他听闻种种佛法、种种传承只是为了满足自我的好奇心而已，又如

何肯在听后去认真实修呢？

还有很多人在“利”上看得破，他不求财，但在“权”方面就很难放下。他想要做个有权势的佛教人物，手下掌管多少多少人、跻身于佛教团体的上层等。其实相续中这种隐隐的“名”执，最难以去除。他甚至是想：听这部法很有面子；学习多部佛法，得受多次传承、灌顶等等，多方涉及，就显得自己很了不起。于是在为自我营求、为自我打造的感觉当中，走完自己的一生。上师在他的心目中，不过是满足自我的一个工具。诸如此类，有很多颠倒的想法。

如是，观见反面的情况，会更容易体会到四真实想的重要。如果缺少了命脉一般的四真实想，那么在缘起上绝对已经颠倒。

当今普遍的情况是听完拉倒，谁都不肯去修持。听得越多感觉越疲厌，认为学法不过就是那么回事。刚接触时还感觉新鲜，对法还有一些希求心。等到逐渐听得越来越多，就把佛法看得稀松平常，觉得上师会的我也懂，上师说的我早就知道，不再思维上师的恩德。譬如在世间学校上学，学得越多反而没什么新鲜感。以这种状态去学法，无疑会造成很大的实修障碍。

我们首先必须在依止法上过关、在闻法轨理上过

关，才能对于上师的教言恭敬奉行，才能把法当成药，一次次地去服用，从而在学法中得大利益，使这次讲授、学习《前行》达到扼要，避免一路错到底。

很多人听法前抱着一种“想看电影”的心，认定是个好东西，我怎么可能不要？看看到底在讲什么，没看到就不甘心，但是一路听下去，又感觉不过如此。其实，治心的方法很快就可以说完，实际修心的历程却最艰难，须要逐步按照善知识的指授去做。又因为从始至终的境缘都是严重对境，这时候如果还不具有正面的四想，就肯定会不断地出现负面的各种颠倒想，从而造下大量的罪业。

很多人学久以后才发现问题越来越大，情况比最初还要糟糕，于是产生了各种负面心理，譬如退失信心、没有感恩心、烦恼依然如故等等。对此应当了知，这些都是因为在关要上没抓住，才导致一路错到底。

依止四想是心力基础，也是发生一切善妙行为、威仪、结果的根本要素。真正能建立四想的观念时，就如同在心中扎下贤妙树根，能从中出现各种贤妙的行为做法，并由此得到极其胜妙的利益。哪怕只是听闻一分法，从初、中、后三者来说，都无时不能取受胜妙的利益，这就在于最初就具备了贤善、如理的四想。

四想的根源是把自己当作病人想。病人对于医生和药方、医嘱，所表现出的善贤态度、做法，以及恭敬、承事、供养、谨遵奉行等等，全部是基于他认定自己确为病人。随后认为医生是恩人，所说的治病方法对自己真正有益，自己要尽快开始治病等等，整个这一系列能使他契入到真心治病的行为当中，之后附带的善行也必然会发生，这些都是基于自身需要解决病苦以及对于医生的感恩心而发起的。

人们往往在苦难当中会表现出一种贤善，以谦卑、求救的心真正为自己的长久大事着想，如是观念越来越深厚时就自然发出善行。相反，如果没有认定自己是病人，就会落于表面上的参加活动，或感受一下佛教气氛，猎取一些新鲜话题，或者想在佛教场合里展示一下自我等等，无非是这些轻浮、薄弱的心态，它不可能扎根，也就不可能出现各种闻法的善行。因此，我们一定要注意根源。

有了根源，就要从中进一步发起六度的善行，如同从药根中继续长出药茎、药枝、药叶、药花、药果。从贤善心中发出的行为必定是完全贤妙，我们要在自己的身心上继续扩展，并延展到各个层面，使自己始终安住于善心、善行当中。法王上师也说：法道的精要就是善

心和善行。善心是根源，善行是发挥，由于心善的缘故，闻法从始至终都善妙，我们理应如是把握。

以下就具体宣说，从四想是如何发出六度的善行。

己二、具足六度

具足六度者，如《一切法行要诀现证续》云："供献花座等，随处制威仪，不损诸含生，于师生正信，不散闻师教，为除疑咨问，闻者具六支。"

如《现证续》所说，我们对于求法、闻法，要启发出六种波罗蜜的妙行。

谓敷设法座，铺陈垫褥，献曼陀罗及鲜花等，即是布施；

首先是布施行，其实也就是指供养，是能舍得放下自己的架子，对于法和法师献上恭敬、承事，以及各种身语的表示。由于重法的缘故，自己为法师铺陈座垫，并且供献曼陀罗、鲜花等等。

要知道，仅仅化身曼陀罗都是代表把三千大千世界里所有的美好供品供献给法和法师，是如此一种极其恭敬之心。如果我们只是表面上擦擦底盘，却从不思维它的代表意义，那简直就成了戏耍、亵渎。因此，应当以极大的供养心，意识到这是我的法身父母，理所当然要

做一分贡献的行为，而不是觉得法师给我传得太少、不够高深，或者对别人更好一些等等，否则，作为修行人，就连少许的贤善气氛也没有。

我们首先需要发动供养心，如世尊所说，哪怕舍弃生命、割除身肉都应该去求法。又如同常啼菩萨舍身求法，能把自己当作下贱的仆人变卖，得到钱马上拿去供养法和法师。如是把自己看成严重病人，一心祈求医王给予救治，就自然念及法师给予自己的无比大恩，从而下定决心、尽己全力做出贡献。

随于何处善行洒扫等事，于自威仪制止不敬等，即是持戒；

其次为了受持佛法，在闻法场所尽量守持各种贤善的行为，排除不善行为，叫做持戒。

也就是，认识到自己已经是学法者，为了受持《大圆满前行》的法要，自己已经加入求法的行列，从此以后就要守持戒律，禁止一切恶行，随时随地受持善行。由此心住善法，才最有利于吸收、接受佛法。因为法即是善，有善就与法相应。相反，恶行、业障越积越深重，心变得越来越恶劣，就不可能与法相应。

如果能打扫说法场所或做其他服务，行持种种善

行，则如《常啼传》中所讲，求法者为了迎请法涌菩萨说法，提前做许多准备，这些都是出自内心对法的恭敬。并且在闻法时，身心也要远离不恭敬等的态度和行为，一心住在欢喜、诚敬、渴仰等心态当中，即是“持戒”。

乃至微小生命亦不损恼，能忍一切艰苦寒热，即是安忍；

再说，闻法从始至终，乃至对于小动物都不做损恼，属于安忍。比如被蚊虫叮咬，或者爬虫、飞虫落在身上时，都不作伤害，因为伤害就违背了正法的宗旨。

同时，在求法过程中，对于严寒酷暑、辛劳、跋涉等任何艰苦、任何辛劳都能耐受，也属于安忍。

为了求法，犹如常啼菩萨，一直以清净心深深忍可，而不是将心外散到各种外尘上面或因暂时的困难而退怯、动摇等，他有一种坚毅的精神，能够坚持不动摇、不退怯，这就是安忍。

于上师正法断邪见已，生真实信心，愉悦谛听，即是精进；

精进体性即是欢喜勇悍，也就是从始至终都要发起信心和欢喜心。

精进者对于闻法善行不会产生懈怠心，也不会厌烦

地想：还要讲啊？我不愿意听。他会如同饥餐渴饮般，一次又一次地饱餐佛法甘露。从自己的内心、表情、外在的状态来说，总把佛法当作是自己最需要的，总把法师认定为最圣洁，我们需要具备这种的心态。从内在发起甚深的信心，每一次都非常愉悦地来听闻，这就是精进。

心不散他处而谛听上师教授，即是静虑；

心非常专注，不散乱于其他方面，如是一心一意倾听上师的教授，就叫做静虑。

“静虑”一词的范围比较广，指思虑心安静下来，不投放在其他方面。此处用“静虑”，指思虑已经寂静下来，不光外环境，即使内在环境也已经寂静。此时好像世上没有别的，只有法句声音，只有教授。如是一心聆听，即是静虑。

为断疑惑等，请问而断一切增益，即是般若。

般若则指受法的当时，如果心里感觉还没明了、有疑惑，就要向法师请教，从而断除一切增益。

增益是指我们内心的胡乱瞎想，其实并不符合法义。但我们自以为聪明地已经习惯于分别心的妄动，往往加上自我的很多色彩、很多理解，相对于真实法义而

言，不是增多就是减少或者偏颇，这叫做“增益”。它不是本来的法义，所以无须受持在心，我们只须如实地领取法义来引发般若。

自己可以谦虚地求教：我在这一点上是如此理解，还不吻合法义，或者那一方面我理解偏狭，还有疑惑等等。既然很难当下准确地理解法义，我们就应当及时向法师咨询，去除心中不符合法义的理解。（当然也有天纵之才或者宿世善根深厚，往昔已经多次串习过，这一世再学起来就很容易。但就一般人而言，的确没办法很快摸准佛法义理，在摸索佛法义理过程中的很多偏差、附加，或不到位的地方，都叫做增益，都需要及时咨询而纠正。）

我们最好在闻法时具足般若度，最起码也要获得闻思慧。如何来引发内心的智慧？这就需要向法师请问容易出现增益损减之处。此处“增益”是广义的增益，包括增益和损减，就是不符合法义的分别。法师们经常遇到如是困惑：下面的学生怎么会是这种理解呢？我明明说的是银白，他怎么理解成一种惨白，甚至理解成蓝或者黑呢？这种理解上的偏差，不是来自佛法，而是来自有情的分别心。真实义当中本来没有的偏偏自己去增添很多，叫增益；本有的把它损减，也是增益，都是分别

心的作用而已。

如果处在这两种状态当中，就说明并没有出现智慧。“慧”是如实观照之意，事物本相如何就如是来了知。如果事物如此，我们却做出另一种了解，就是增益。以此增益的见解如何能修行成功呢？见解尚且有偏差、在错误的见解上行进，岂不是越来离真实义越远吗？所以，为了生起般若慧，应当三番五次地遣疑、请问。我们心中总是有各种各样的问题，理解没有端正，慧心所没有被调正，就很难正确领纳到法义。这时需要进行请问、琢磨、纠正等一番行为。

诸闻法者当如是具足六度。

如上所述，闻法者应当具足六度。如果具有六度，就是真正从“以作病人想为主的四想”此根本当中出生六度的枝叶花果。根是药根，生长出来的也是良药，能使我们非常有吸收力、有质量地取得正法。

己三、依余威仪

依止其余威仪者，如《毗奈耶教》云：“不敬不说法，无病而覆头，持伞杖凶器，缠头等皆尔。”又如《本生论》云：“处极低劣座，发起调伏德，以具笑眼视，如饮甘露雨，当倾心闻法。”依此等文，当断一切不敬

威仪。

再说依止其余的威仪，这些都是缘起上需要注重的地方。佛法是由恭敬才能得到利益，不恭敬则不可能得益。就闻者来说，要守持恭敬的礼仪、态度、表情、心理等，这一点非常关键。

此处着重提到恭敬。因为六垢的第一个障碍就是高慢，作为闻法最大的障碍，首先要遣除它，才能相合于闻法的缘起。闻法是一种受法状态，必须处于低下处；心高气傲者不可能得受法益，只会将自己堕落下去，乃至粉身碎骨。凡是对于法和法师起高慢心的人都没有好下场，这是事实，从古至今无一例外；凡是守持恭敬就必定得利益，这些都是由法的缘起力决定，不是由某个人决定。因此我们应当理智地守持恭敬的贤妙行为。

世尊在《毗奈耶》教法中讲到：对于不敬的人不可以为他传法。“不敬”表现在外就是，没有病却用头巾覆裹头部，或者拿伞，或者手持刀杖、凶器等等，有各种表现。如果他表现出任何一种不敬的状态，法师就不能再传，否则等于是降低了法、亵渎了法、出卖了法，这些在原则上不被允许，也不可能为因果律所包容。否则，即使勉强传法，也会导致双方不得利益，甚至因此吃亏。在这一点上我们万万不可怠慢，不可违背传法的

原则，拿现代人的小自尊、小我慢主义、自由主义、骄慢状态等进行抵对，由此导致毁坏自相续。

反之，应当按照《本生论》所说而行持。世尊因地求法的状态，即如《贤愚经》所说，他贵为国王或者其他显赫身份，却仍然是坐在很低的地面。跟法师平起平坐或者坐得比法师还高，都不算是如法。在佛教当中，往往都是迎请法师登上高座，以鲜花、曼陀罗等献上供养，而且还要行礼拜而祈求。

坐在低下处是弟子承受佛法的方式，所以一定要发起调伏的德相，调伏好自己的身口意，当然其中最关键处是调伏高慢。怀有高慢的人绝对无法接受传授，他会反弹，会造下很大的罪过。

同时，表情不能是冷漠、无动于衷。在世间对长辈尚且不能双眼瞪视、面无表情，或者出现任何不礼貌的表情，何况对于如此尊贵的圣法和法师？所以，一定要以带笑的眼神看着法师，以这种方式接受佛法就会很通畅。愤怒、漠视、不满的表情，都是接受佛法的阻碍，根本不符合闻法的缘起。而且，对自身来说会是最大的损伤。很多人对因果律愚昧，为了虚假的自尊常常抵对法师，或以自心的好恶来对待，其实是非常不如法。每一次的不如法都会损失大量功德福报，甚至自己都能感

觉到，内心似乎马上沉陷下去、低落下去。由于以不恭敬会沉没佛法的缘故，心中已有的功德法失去，没有的也不会生起，后果竟是如此严重。譬如对待母亲的态度非常重要，一旦失礼、违逆孝道时，运势、心态等马上变得低沉。这些都是缘起上面的关键所导致的缘故。

再者，对于所听到的一句句佛法，要如同渴饮甘露一般：法师是世上最优秀的引导者，我来畅饮无比美妙的佛法甘露，比饱食满汉全席还要营养无数倍！佛法都是求之不得的如意宝，现在能装到我的心里，真是太欢喜了！如是产生特别的欣喜，并时时给自己打气：我要特别努力地闻法，圆满一次次法行。这种如法的心态，必定使外在的威仪没有不恭敬，他能自然做到贤妙如理。

需要再次强调的是，闻法中最大的魔障是不敬、最能受益的是恭敬。无论法师如何，只要他传授的是诸佛的圣教，我们内心又有恭敬，就决定得大利益。法教当中一再要求对于师要观成佛，也不外此理。内在有信心、恭敬，并发起承事、供养等行为，就很容易马上相应。当然，作为法师不可有贪求利养恭敬之心。师徒双方都各有本份上的事，做好自己的本份就可以。按照佛陀在《毗奈耶》中的教导和《本生论》所做出的示范，我们

应当“见佛思齐”，随学佛，或者听佛的教导，每一次闻法都断除一切不敬的威仪，注意自己的举止、心态等任何一点，不让自己落于慢心而失去法益。

行为、威仪如药，有一分恭敬就得一分利益，有十分恭敬就得十分利益。如同每次服用良药，都能得到相应的一次利益，同样，恭敬的闻法威仪能利益自身的善根、学法的受用、得法的程度等等。通过理智抉择以后，自己应当发起一种欲乐：我一定要行持恭敬的威仪。之后最好反复阅读常啼菩萨的传记，效仿常啼菩萨，即使一时无法完全做到，也可以学着做，一点一滴地积累，不久就必定能做到。前提是不以下流为标准，而要见贤思齐，随学诸佛菩萨，一心修学善心、善行为、善威仪。

总而言之，以上四想、六度、威仪三方面，是我们应当受取或者守持的贤妙行为。对于应断和应取两方面，通过避免负面因素、积聚正面因素，能使我们一路的学法无往不利，日日时时都摄取极大的利益。因此理应如是殷重行持。

思考题

36、四颠倒想中，“我要实现自我价值”的猎人想有哪些情况？你属于哪种？打算怎样去破除？

37、闻法时如何具足六度？思维每一度的体相、必要、行持方法，准确掌握后，在四想的摄持下如是而行。

38、为什么闻法时必须守持恭敬的态度、表情、威仪等？结合本师、常啼菩萨等传记，从正面反复思维，产生定解后如是而行。